

## ***PUBLIC SPEAKING***

Parlare in pubblico non è un'abilità innata ma qualcosa che si apprende poco alla volta. Questa abilità non è destinata solo a poche persone selezionate, ognuno di noi può essere in grado di affrontare e di raggiungere l'obiettivo del "parlare in pubblico".

Gli **obiettivi del public speaking** sono:

- esporre quello che si vuole dire in maniera convincente;
- far sì che chi ascolta comprenda appieno i concetti.

### **Hai mai provato quella brutta sensazione durante un esame orale?**

Il cuore che batte forte, la bocca secca, il vuoto nella testa? Sai perché ci sentiamo così? Perché ci preoccupiamo di cosa penseranno gli altri di noi. Ma non siamo soli ad avere questa sensazione.

Il giudizio degli altri è una paura comune. Ma da dove viene questa paura? In parte, viene da come siamo stati educati fin da piccoli. Spesso, ci hanno giudicato in base a ciò che facevamo: "sei bravo in matematica", "sei brava a disegnare", o anche "non sei capace". Ma cosa succederebbe se ci giudicassero solo per le nostre azioni invece che per ciò che siamo? È una differenza importante da capire. Quando qualcuno ci giudica dicendo "sei bravo" o "sei cattivo", questo ci fa sentire bene o male. Ma se ci giudicassero in base a cosa facciamo, come "hai svolto bene quel problema di matematica", sarebbe diverso. Invece di sentirci giudicati come persone, ci sentiremmo giudicati solo per quell'azione specifica.

Talvolta potrebbe sembrare che un professore o una professoressa sia duro con noi, ma anche in quel caso, possiamo concentrarci sulle azioni anziché prendere tutto come un giudizio sulla nostra persona.

Ricordiamoci sempre che i nostri professori sono stati studenti prima di noi e conoscono molto bene la sensazione che ci pervade quando dobbiamo sostenere un esame, soprattutto nella forma orale.

### ***Ma per quale ragione esistono gli esami orali? Non si potrebbe fare tutto per iscritto?***

Ogni docente universitario ha la sua idea di esame: un esame scritto permette di comprendere la preparazione e la capacità di comunicare per iscritto (salvo le domande con risposte a crocette); nella vita, le persone devono comunicare efficacemente per collaborare con gli altri. Pertanto, la capacità di comunicare diventa cruciale. L'esame orale offre un'opportunità preziosa per sviluppare queste abilità:

- aiuta gli studenti a praticare l'ascolto attivo;
- la raccolta rapida delle informazioni;
- l'esposizione chiara e coinvolgente dei concetti.

È un'occasione per prepararsi a comunicare efficacemente con gli altri nella vita quotidiana.

Il primo e più banale dei nostri consigli riguarda ovviamente lo studio. Perciò per prima cosa, ***non ci sono santi, bisogna studiare.***

Preparare l'esame senza arrivare all'ultimo minuto non può che aiutarvi nella lotta contro la paranoia. Un buon piano d'azione con suddivisione in capitoli e ore da dedicarvi prevede anche imprevisti e momenti di riposo, ma soprattutto dovrà avere come obiettivo finale quello di farvi sentire padroni dell'argomento. Piuttosto che ripetere dieci volte lo stesso capitolo, allora, è molto meglio farsi una chiacchierata con un amico cercando di spiegare loro cosa state studiando: ognuno ha il proprio metodo di studio ma, confrontarsi con altri colleghi universitari, aiuta a schiarirsi le idee su alcuni argomenti e/o lacune. A volte anche ascoltare l'esposizione altrui può essere un modo per approfondire la conoscenza.

Alcuni consigli utili per prepararsi al meglio!

- **Mai improvvisare:** la preparazione è fondamentale quindi è bene arrivare pronti sull'argomento. Studiate! Non c'è altra possibilità per fare bella figura, la base è quella sempre e in ogni caso. Per trasmettere in maniera efficace un messaggio occorre, prima di tutto, averlo compreso. Sarà poi automatico utilizzare i termini giusti per veicolarlo.
- **Non girarci attorno:** mai girare attorno al concetto, piuttosto partite da quello e ampliate la risposta facendo capire che sapete quello che state dicendo. Fate finta che si tratti di una spirale: partite dal punto centrale e poi girateci attorno ampliando la conversazione.
- **Linguaggio opportuno:** metà di quello che si dice lo fa la forma, il linguaggio che si utilizza. Spesso e volentieri veicolare concetti complessi con un linguaggio semplice ma adeguato all'argomento è una prova di grande abilità che i docenti apprezzano e premiano.
- **Allenarsi:** provare a rispondere alle domande davanti allo specchio aiuta moltissimo!
- **Provare in compagnia:** anche simulare le interrogazioni a vicenda, così come provare un discorso prima di trovarsi davanti al proprio pubblico, può davvero fare la differenza.
- **Gestire l'ansia:** saper gestire le paure che emergono prima di un'interrogazione è fondamentale per dare il meglio di sé quando ci si trova a parlare davanti a qualcuno.

Ricorda che un esame orale non è la fine del mondo. È solo una piccola parte del percorso universitario. Ogni volta che affronti un esame, consideralo solo una tappa, non il traguardo finale.

Hai mai notato come, anche al di là degli esami, a volte senti tensione nel corpo? Magari stringi i denti, contrai le spalle o senti una specie di nodo allo stomaco? È

una sensazione che capita a molti di noi, specialmente quando siamo sotto pressione. Ma c'è un trucco che possiamo imparare: **ascoltare il nostro corpo**.

Immagina di essere seduto lì, davanti al professore o alla professoressa, con un'ansia che ti si annida nello stomaco. Ma invece di lasciare che questa tensione ti sovrasti, prova a fare una cosa: **rilassati**.

Ascolta il tuo corpo: Riconosci e rilassa le tensioni nel corpo, come stringere i denti o contrarre le spalle, per calmare la mente e affrontare meglio lo stress.

Ascolta attentamente: quando il professore fa domande, concentrati sulle parole chiave e annuisci leggermente per mostrare di aver capito.

Prenditi un momento prima di rispondere: Respira profondamente e prendi tempo per organizzare le tue idee prima di rispondere alla domanda.

Restituisci la domanda: Ripeti brevemente la domanda per dimostrare di averla capita e aiutarti a organizzare le tue risposte.

Sviluppa la tua risposta in modo strutturato: Inizia con una definizione o spiegazione del tema, poi confronta e analizza i concetti richiesti.

Insomma, affrontare un esame orale non è solo una questione di conoscenza, ma anche di gestione dello stress e della tensione. Prenditi il tempo per rilassarti, ascolta il tuo corpo e affronta le domande con calma e chiarezza. Con un po' di pratica, diventerai sempre più sicuro di te stesso e delle tue capacità di rispondere sotto pressione.

### ***PARTE PRATICA***

Non esiste un modo giusto o sbagliato per prepararsi ad un esame, un colloquio o ad un qualsiasi discorso in pubblico, ci sono però degli esercizi utili per tutti che possono aiutarti ad essere più consapevole di te stesso e delle tue capacità.

Ad esempio puoi prendere un tuo amico o collega e fare questo esercizio che ti permetterà di prendere coscienza dei propri punti forza e non:

Immaginiamo di essere in un meeting dove ciascuno di noi ha 10 minuti per presentare i propri punti di forza professionali. Dobbiamo evidenziare le nostre capacità, come la capacità di relazione, di risolvere problemi e di gestire lo stress, usando esempi concreti per dimostrare come le applichiamo nella pratica.

Il mio obiettivo professionale è il successo e la realizzazione personale. Cerco un lavoro che mi permetta di crescere e di avere un impatto positivo. I miei interessi includono [specificare interessi], mentre non sopporto [specificare cosa non si sopporta].

Durante le presentazioni, ognuno appunterà le proprie impressioni su un foglio riguardo a ciò che viene detto. In questo modo, avremo un'idea di come gli altri ci

percepiscono e potremo rilevare eventuali discrepanze tra la nostra percezione di noi stessi e quella degli altri.

Ecco alcuni esercizi pratici di public speaking che possono aiutarti a migliorare le tue abilità comunicative:

**Discorso improvvisato:** Scegli un argomento a caso e pratica un breve discorso su di esso senza preparazione preliminare. Questo esercizio ti aiuterà a pensare in modo rapido e a organizzare le tue idee al volo.

**Lettura ad alta voce:** Leggi ad alta voce un articolo di giornale, un libro o un discorso famoso. Concentrati sulla pronuncia chiara, sull'intonazione e sulla modulazione della voce per rendere il testo interessante e coinvolgente.

**Racconta una storia:** Prepara e racconta una storia breve o un'aneddoto davanti a un piccolo pubblico. Assicurati di includere dettagli vividi e di mantenere l'attenzione dei tuoi ascoltatori.

**Feedback e valutazione:** Chiedi a un amico o a un familiare di ascoltare il tuo discorso e di darti un feedback costruttivo. Fai attenzione a gesti del corpo, linguaggio non verbale e all'efficacia del tuo messaggio.

**Registrati mentre parli:** Usa un registratore audio o video per registrare i tuoi discorsi e poi riascoltali o riguardali per identificare aree di miglioramento. Prendi nota di gesti ripetitivi, vocabolario ripetitivo o qualsiasi altra cosa che possa essere migliorata.

**Pratica di fronte a uno specchio:** Pratica il tuo discorso di fronte a uno specchio per lavorare sulla tua espressione facciale, sul linguaggio del corpo e sul contatto visivo.

**Partecipazione a gruppi di Toastmasters:** Unisciti a un gruppo di Toastmasters International o a un club di public speaking locale. Partecipare a queste sessioni ti offre l'opportunità di parlare in pubblico regolarmente e di ricevere feedback da altri membri

(<https://www.toastmasters.it/cosaetoastmasters/>)

Ricorda che la pratica costante è fondamentale per migliorare le tue abilità di public speaking. Sii paziente con te stesso e continua a lavorare sodo per raggiungere i tuoi obiettivi!

Ecco un ultimo esercizio che può esserti ancora di più d'aiuto:

Seleziona tra le successive le qualità che pensi ti appartengano di più, se non in elenco aggiungile nella tabella sottostante;

Costante       Immaginario       Accettante       Creativo       Impulsivo  
 Accogliente       Curioso       Incoraggiante       Accorto       Deciso

Indagatore     Accurato     Determinato     indipendente     Adattabile  
 Di supporto     Individualista     Altruista     Diligente     Ambizioso  
 Dinamico     Industriosi     Informale     Amichevole     Diplomatico  
 Ingegnoso     Analitico     Diretto     Innovativo     Anticonformista  
 Disciplinato     Intellettuale     Aperto     Discreto     Intelligente  
 Ascoltatore     Disinibito     Intraprendente     Assertivo     Disinvolto  
 Astuto     Disponibile     Introspettivo     Attendibile     Dolce  
 Intuitivo     Lavoratore     Attento     Dominante     Attivo  
 Educatore     Leale     Logico     Attraente

Qualità	Descrizione