Valle Sabbia non solo News

BLOG - 21 GRAMMI DI PSICOLOGIA

Parlare in pubblico

Di Sabina Moro

"L'oratoria è l'arte di parlare in pubblico come se si stesse parlando con un solo individuo". Vediamo insieme alcune strategie per riuscire a parlare in pubblico

La paura di parlare in pubblico rientra nei meccanismi collegati all'**ansia sociale** e fa principalmente riferimento alla paura di esporsi a giudizi o critiche durante lo svolgimento di un'attività.
La persona cerca di dare **un'immagine positiva di sé** evitando di fare una brutta figura e lo fa controllando la performance e cercando di gestire l'ansia da prestazione. La paura che gli altri possano notare il suo stato di disagio crea però **ulteriori pensieri negativi** che possono compromettere realmente la performance.

Come possiamo gestire **l'ansia di parlare in pubblico?**

Prepara una presentazione accattivante: una presentazione adeguata può aiutare sia il tuo pubblico, affinché possa rimanere coinvolto in quello che stai dicendo, sia te nell'avere una linea guida del discorso che dovrai seguire e limitare la necessità di improvvisare, garantendoti una sensazione di sicurezza;

Prova il discorso davanti allo specchio o davanti a persone familiari: questo comportamento può aiutarti ad acquisire maggiore sicurezza e, comprendere se il discorso è in linea con il tuo scopo, comprensibile agli altri e adeguatamente memorizzabile per te. Se ciò non fosse il consiglio è quello di apportare alcune modifiche.

Utilizza una postura aperta: non chiuderti a riccio ma utilizza un linguaggio non verbale aperto, questo ti consentirà di acquisire maggiore sicurezza e darà un'immagine positiva alle persone che ti stanno ascoltando, aumentando anche la possibilità che le persone sviluppino fiducia nei tuoi confronti.

Guarda il pubblico/le persone negli occhi: riconosco che guardare le persone negli occhi è uno dei comportamenti più temuti ma fare ciò ti permetterà di familiarizzare con le persone e creare un legame stretto con loro, sentendoti più al sicuro sulla base dei cenni di assenso che le persone possono fare. Inoltre guardare qualcuno negli occhi ti permetterà di ridurre la rimuginazione e i pensieri negativi che potrebbero attivarsi se guardassi altrove. La focalizzazione attentiva è infatti un ottimo alleato contro la rimuginazione.

Tieni in mano un oggetto: portare con se un oggetto può essere uno stimolo trigger per ricordarsi di mettere in atto i comportamenti sopra citati (postura aperta e guardare il pubblico).

Vestiti come ti senti: scegli l'abbigliamento sulla base della tua personalità e non lasciarti condizionare dagli stereotipi o dai pregiudizi degli altri. Se ti senti più a tuo agio con un abbigliamento più strutturato, giacca e pantaloni eleganti, vestiti in questo modo ma, se ti senti più a tuo agio con un vestiario meno elegante e più "comodo", sentiti libero di poterti vestire in questo modo.

Saper gestire la comunicazione con gli altri è una competenza molto importante della vita di una persona in quanto, anche se non si dovranno tenere meeting, le relazioni sociali sono alla base della vita. Alcuni di questi consigli possono essere utili anche in situazioni quotidiane per permettere di acquisire maggiore sicurezza nelle relazioni con gli altri e sentirsi liberi di poter **essere se stessi e limitare l'isolamento sociale.**

Dott.ssa Moro Sabina
3934107718
sabina.moro@outlook.it
Instagram: 21grammi_di_psicologia

DATA DI PUBBLICAZIONE: 19/07/2024 - AGGIORNATO IL 27/07/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI
AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 - SISTEMA GLACOM®