

PAURA DI PARLARE IN PUBBLICO

METODO 4S[©]



GIUSEPPE FRANCO

PAURA DI PARLARE
IN PUBBLICO

METODO 4S[®]

Titolo: Paura di parlare in pubblico. Metodo 4S[®]
Autore: Giuseppe Franco
Collana: I facili da leggere
Editing a cura di Erremme

www.giuseppefranco.it
www.metodo4s.it

Copertina e illustrazioni a cura dell'autore
ISBN | 978-88-91165-34-3

© Copyright Novembre 2014 – 2017 Giuseppe Franco

Tutti i diritti riservati ai sensi della normativa vigente, è pertanto vietata (in assenza di autorizzazione) la riproduzione, la pubblicazione e la distribuzione, totale o parziale, su qualsiasi supporto e con qualunque mezzo, di tutto il materiale originale contenuto in questo volume.

Avviso al lettore

Se stai cercando un libro con una montagna di dati e tecniche, hai in mano il volume sbagliato. Questo manuale è un modo per aiutare le persone a superare la paura di parlare in pubblico con consigli veloci, pratici e attuabili.

Il libro è diffuso esclusivamente a fini formativi e né l'autore né l'editore possono essere ritenuti responsabili per qualsiasi persona o entità o scritte materiali o danni incidentali o presunti, causati direttamente o indirettamente dalle informazioni o i programmi in esso contenuti. Le strategie riportate in questo volume sono il frutto di esperienze professionali e non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale.

I risultati potrebbero variare individualmente in base alla determinazione, alla costanza e alla capacità di seguire le indicazioni fornite. Le informazioni riportate non sostituiscono alcun tipo di trattamento sanitario o psicologico. Se sei a conoscenza o sospetti minimamente di avere dei problemi quali disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti ad un'adeguata cura medica.

Sommario

Pre-Metodo

L'importanza di parlare in pubblico

Che cosa trovi in questo libro?

Che cos'è il Metodo 4S?

Come imparerai il metodo?

Risultati in dieci giorni?

1S - Semplifica

Anche tu hai visto le tigri?

Come puoi scomporre la paura

Il giudizio degli altri

Perfetto? No, grazie

Responsabili del proprio successo

2S - Supera

Sbuccia le convinzioni inutili

Scarica la tensione in 5 passi

Lo stato d'animo si fa in tre

Il diario segreto del successo

L'arte della visualizzazione

3S - Seleziona

Come scegliere l'obiettivo giusto

Metti alla prova il tuo argomento

La piramide delle parole coinvolgenti

Ti serve una memoria d'elefante?

Un viaggio da fare in tre

4S - Seduci

Quello che le parole non dicono

Sprigiona il potere della voce

Come sincronizzarsi col pubblico

Come coinvolgere il pubblico

Come gestire i rompipace

Conclusione

Ringraziamenti

Appendice

Opere citate

Regalo per te

A Rita, Giovambattista e Ilario
che hanno sempre reso
le mie paure più leggere.

Pre-Metodo

Sono felice che tu abbia acquistato questo libro e deciso di scoprire *Il Metodo 4S*[®]. Perché mi piace condividere con te strategie e tecniche che mi hanno consentito di superare la paura di parlare in pubblico. Pensa che da adolescente ero un disastro nel comunicare davanti agli altri. Diventavo rosso paonazzo con una facilità enorme, anche quando ad essere interrogato era il mio compagno di banco. Studiavo per numerose ore, nel disperato tentativo di migliorare il mio rendimento scolastico. L'impegno era superiore agli altri, ma non riuscivo ad esprimermi con disinvoltura e dimostrare tutte le mie capacità.

Ho trascorso un periodo della vita, preoccupato per l'assurda timidezza che mi escludeva molte opportunità. E non solo, anche nella vita privata quando mi esponevo con i miei coetanei. Mi ricordo che in ogni occasione pubblica, ero terrorizzato all'idea di essere interpellato e parlare. Ho avuto difficoltà a partecipare a delle conferenze perché temevo che gli occhi del moderatore si posassero su di me ed avrei cambiato colorito del volto. La prima volta che ho letto un testo in pubblico, nonostante fossero poche persone, sentivo una parte di me che avrebbe preferito sprofondare. Avevo anche il timore di essere giudicato. In più occasioni, sono stato tradito dalla voce tremolante, un segnale abbastanza chiaro del mio imbarazzo. Sono rimasto rinchiuso nelle mie paure per molto tempo, fin quando ho capito che avevo bisogno di trovare una soluzione. Mi sono chiesto quale potesse essere il percorso migliore per uscire da quella condizione. Ho iniziato a leggere libri e frequentare i classici corsi per esprimermi meglio, potenziare la voce e scoprire come potessi comunicare efficacemente in pubblico. I primi dubbi li ho risolti in poco tempo, ma non bastava. Ho commesso altri errori, prima di capire quali fossero gli esercizi migliori per vincere la paura.

Non voglio dirti di aver superato ogni timore, ma di essere riuscito a trovare un sano equilibrio. Ad oggi mi occupo di formazione e mi sveglio più tranquillo ogni volta che devo parlare in pubblico. E sappi che non sei (non siamo) il solo ad avere questa difficoltà. Secondo una delle ricerche più comuni, la paura di parlare in pubblico pare sia superiore alla morte. Come a voler dire che in un funerale è quasi meglio essere nella bara che fare il discorso. Si tratta sempre di una ricerca basata su un campione di persone. Poiché sono convinto che se ci trovassimo a scegliere tra la morte o un discorso pubblico, non avremmo più paura di parlare. In ogni caso, rimane sempre una forte emozione che riguarda buona parte del popolo. Ed è un dato allarmante perché saper comunicare bene davanti agli altri è fondamentale nella società in cui viviamo.

L'importanza di parlare in pubblico

Imparare a parlare in pubblico è decisivo per studenti, formatori, dirigenti, docenti, coach, politici, venditori. Più in generale, a quanti nella vita privata come nel lavoro abbiano la

necessità di comunicare agli altri il proprio messaggio. Conoscere le tecniche efficaci per affrontare una platea, poche o tante persone che siano, ci permette di esprimere con chiarezza le nostre idee. Nell'era attuale dell'informazione, l'arte del comunicare bene è il valore aggiunto per emergere e distinguersi dalla massa. Più una persona è capace ad esprimersi, più si mantiene il principio di democrazia. Altrimenti si rischia di lasciare la parola sempre agli altri mentre noi ci rintaniamo. Così facendo, perdiamo occasioni di crescita o finiamo per subire le idee altrui perché non abbiamo avuto il coraggio di parlare. La vita è una continua competizione. Essere preparato permette ad alcune persone di emergere, mentre gli altri sono destinati a rimanere al piano più basso.

Le persone sono attratte da chi riesce a parlare bene in pubblico. Questo significa che quando, fra qualche giorno, avrai già mosso i primi passi per superare la paura, gli altri saranno portati ad ascoltarti e fidarsi di te. Pensa che i politici più "astuti", sono riusciti a costruire la loro carriera grazie alle abilità di esporsi in pubblico. Se si fossero lasciati travolgere dalle paure, non avrebbero raggiunto nessun posto di potere, nonostante i buoni propositi e i programmi in mente. Ma il lavoro non è l'unico luogo in cui è indispensabile saper comunicare senza paure.

Che tu lo voglia o no, come essere umani, siamo nati per collaborare con gli altri e soddisfare le nostre esigenze o comunicare. L'unico modo per farlo (salvo che non si voglia ricorrere alla violenza), è uscire dal silenzio, parlare e affrontare la paura a testa alta.

Che cosa trovi in questo libro?

Questo non è un libro che ti farà diventare il numero uno degli oratori da un giorno all'altro o un testo che ti permetterà di annullare totalmente la paura. Tantomeno un volume per chi cerca scorciatoie facili, ma costruisce e crea una prospettiva a lungo termine basata su impegno e preparazione. Anche perché non conosco un incantesimo che ti possa far diventare uno speaker di successo in una sola notte. Nelle pagine che seguiranno, conoscerai le mie tecniche, ordinate in una sequenza unica e precisa. Perché se anche tu vuoi superare la paura, è importante seguire un percorso pratico e veloce, senza perderti in un caos di libri. L'intento di questo manuale, è trasmetterti un processo, che ho creato e denominato *Metodo 4S*[®].

Che cos'è il Metodo 4S?

È il primo metodo con l'obiettivo preciso di aiutare chi vuole superare la paura di parlare in pubblico. È basato su quattro semplici passi da seguire ed è organizzato in modo differente da altri sistemi, corsi o testi che spiegano principalmente come comunicare davanti agli altri. Io stesso, quando ho avuto intenzione di superare la paura mi sono trovato a leggere libri poco vicini a quello che cercavo. Qualcuno approfondiva solo tecniche teatrali di recitazione, altri invece erano molto concentrati sulla scrittura dei contenuti o sulla storia di oratori dell'antichità. In altri casi, ero impaziente perché il libro si perdeva in numerose tecniche e superflue in quel momento. Non sto dicendo che fossero inutili, ma io volevo leggere prima qualcosa che parlasse della mia paura e poi approfondire il resto.

I rarissimi volumi che affrontano l'argomento, considerano la paura, un aspetto quasi secondario rispetto alle tecniche per comunicare in pubblico. Per questo ho ritenuto utile

trascrivere la mia esperienza, scartare le strategie superflue e considerare quelle che hanno funzionato. Creare un metodo che prima potesse aiutare a superare la paura e poi comunicare efficacemente, partendo da se stessi. Preciso quest'ultimo aspetto, perché ho notato che molti testi propinano esempi irreali o distorti, in cui è chiesto di modellare e/o imitare come si comportano sul palco i professionisti. Per carità, alcuni spunti sono utili nell'accelerare il processo di apprendimento e ne citerò alcuni anch'io in questo volume. Tuttavia la verità è che si diventa bravi con impegno, studio ed esperienza. Altrimenti succede che una persona si convinca di poter imitare qualcun altro come trucco per superare la paura, poi non ci riesce o capitano degli imprevisti e peggiora il suo stato d'animo. Perciò, a scampo di equivoci, il *Metodo 4S*[®] che imparerai in questo volume non ti farà diventare Barack Obama o Steve Jobs (giusto per citare i nomi più noti). L'obiettivo principale è far compiere a te un passo efficace in avanti per affievolire le paure ed acquisire le tre abilità fondamentali di un oratore: consapevolezza, preparazione e flessibilità.

Il metodo è organizzato in questo modo:

1S. Semplifica. Come scoprire le motivazioni che generano ansia quando affronti la platea. Quali sono le differenze tra paura razionale e immaginaria. Come puoi preparare la mente al successo e debellare il virus della perfezione.

2S. Supera. Come utilizzare gli strumenti per vincere la paura di affrontare il pubblico. Il valore aggiunto di una buona visualizzazione e come stravolgere le convinzioni dannose che distruggono la libertà di esprimerti. Le tecniche efficaci per rilassarti e respirare bene, prima di parlare.

3S. Seleziona. L'importanza della scelta dell'obiettivo per il tuo discorso. Le strategie per valutare il pubblico in anticipo e selezionare l'argomento più idoneo. Come organizzare il discorso ed esprimerti senza imparare a memoria.

4S. Seduci. Come conquistare il tuo pubblico superando il limite delle parole. Come puoi influenzare lo stato d'animo di chi ti ascolta. Come emozionare e coinvolgere dall'inizio alla fine con sicurezza e tranquillità. Come gestire le critiche.

Le prime due S sono focalizzate sulla mente e la paura, la terza e quarta S sulla preparazione e comunicazione in pubblico.

Come imparerai il metodo?

Per ogni S troverai una mia spiegazione del singolo passo da compiere. Avrai la possibilità, sin da subito, di eseguire degli esercizi per massimizzare l'apprendimento e testare facilmente i primi risultati. E t'invito ad esercitarti senza presupporre, evita di stabilire in anticipo dove e in che modo alcune azioni potranno rivelarsi inutili.

Leggi dall'inizio alla fine e dopo che hai ottenuto i primi risultati, trarrai le conclusioni. Io m'impegnerò ad accompagnarti passo dopo passo, ridurrò al minimo noiosi aspetti tecnici e ti parlerò come se stessi facendo una chiacchierata. Ti chiedo una concessione qualora dovessi ripetere dei concetti, riportare casi personali o utilizzare semplici esempi,

ma ci tengo che tu possa capire facilmente dalla prima lettura. E considera che non ci sarò io a stabilire se ti starai distraendo perché magari avrai bisogno di una pausa o di ripetere dei concetti. Se fossi con te, potrei correggere il tiro e avvicinarmi alle tue esigenze. Quindi, sarai tu a decidere quando e dove soffermarti di più. Poniti comunque nei confronti della lettura come un bambino attento ad apprendere ogni cosa nuova con entusiasmo. Se invece sei intento a cercare a tutti i costi delle mancanze, concentri la tua mente nel modo sbagliato e perderai solo tempo.

Chi ha letto altri miei testi, saprà quanto sia contrario a regalare illusioni o far credere che esista una bacchetta magica. Per questo, molte volte ti parlerò anche dei "contro" di alcune tecniche perché non ho nessuna intenzione di nascondere il rovescio della medaglia. Secondo me nessuna strategia o esercizio è efficace al 100% perché i risultati dipendono molto dalla determinazione e dalla costanza nel seguire le indicazioni che ti darò. Anche perché questo libro non può agire al posto tuo. La flessibilità del metodo, ti consentirà comunque, una volta che hai letto l'intero volume, di poter scegliere in un secondo momento di fare "zapping" da una S all'altra, senza un ordine preciso ed in base alla necessità del momento. Ti sarà semplice memorizzarlo, perché si tratta di quattro punti, niente di più.

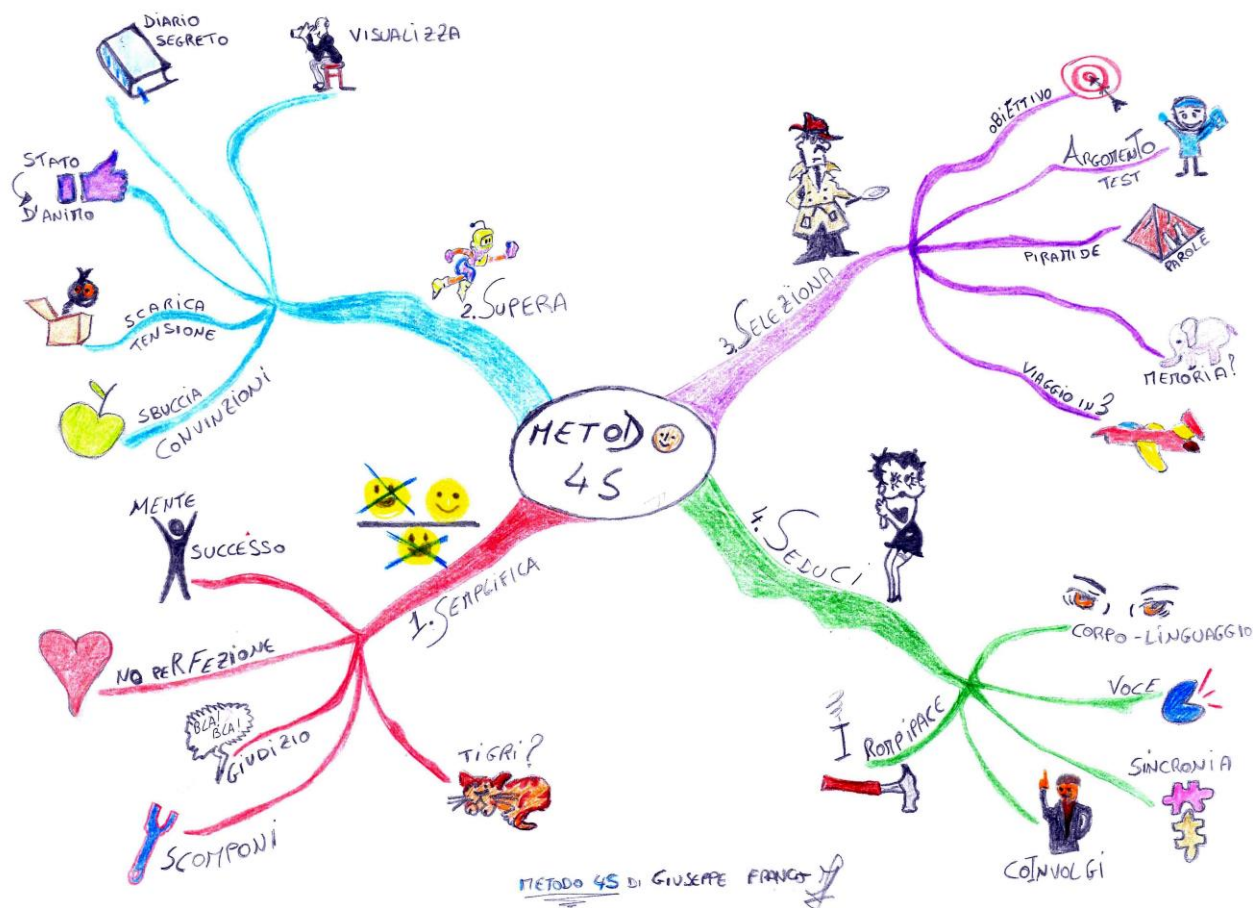
Risultati in dieci giorni?

Se hai trascorso mesi della tua vita a leggere o frequentare corsi, ma non hai mai capito da dove iniziare e cosa memorizzare, allora questo manuale fa per te. Poi, hai tutto il diritto di mandarmi un e-mail di lamentele o di critica a riguardo. Ma sarei più felice di ricevere un tuo messaggio che recita in parte così: «Ciao Giuseppe, ho iniziato ad esercitarmi ed utilizzare i tuoi consigli. Sono riuscito ad ottenere dei miglioramenti in soli sette giorni. Che cosa ho commesso di sbagliato per anticipare i tempi? :-) ».

Sei pronto?

Non importa chi sei, se sei giovane o vecchio, esperto o no, debole o forte, ricco o povero. Quello che conta è dove vuoi arrivare. Perché stai per acquisire delle abilità che possono darti uno slancio nella tua carriera o nella vita, senza perdite di tempo. Goditi la lettura e accogli a braccia aperte il desiderio di ottenere risultati meravigliosi!

G. F.



FINE CAMPIONE GRATUITO

Ti interessa la versione completa del libro?

Puoi, ad esempio, richiederlo alla **Feltrinelli** o **Mondadori** oppure una tua libreria di fiducia.

Come fare?

Richiedilo subito da [Amazon cliccando qui](#)

Oppure chiedilo al tuo libraio di fiducia

Paura di Parlare in Pubblico METODO 4S – di Giuseppe Franco

Codice ISBN: 978-88-91165-34-3

Se invece ti interessa la versione e- book,
è disponibile sui principali negozi online come Amazon, iTunes, Mondadori- Kobo ecc.

Non hai un lettore e-book?

Da oggi, puoi trasformare gratis il tuo computer in un
lettore di e-book con l'applicazione Kindle!

1 - Registrati un account su [Amazon.it](https://www.amazon.it)

2 - Scegli la piattaforma per la quale scaricare l'applicazione Kindle

3 - Una volta scaricata e installata l'applicazione acquista l'e-book facilmente. Ti basta scrivere "Paura di Parlare in Pubblico. Metodo 4s" nel motore di ricerca del lettore PC

A presto!

Giuseppe Franco