

## Parlare in pubblico

La **paura** di parlare in pubblico è una tra le più diffuse.

E' quella sensazione quasi di panico, che prende lo stomaco e fa tremare la voce nel momento in cui tocca a noi parlare, dire ciò che pensiamo o che proviamo in una situazione "pubblica", come per esempio un'assemblea o una riunione di lavoro, oppure in situazioni più private come una cena o una riunione di famiglia. E anche quando riusciamo a prendere la parola, il nostro discorso è poco convincente, è solo una copia sbiadita di ciò che avevamo in mente.

Insicurezza nella propria padronanza del linguaggio, timore di ricevere obiezioni, paura di fare una figuraccia o di essere giudicati, tutto questo provoca un blocco interiore che prende il sopravvento, non importa se abbiamo davanti cento o una sola persona!

Questo è un corso per imparare o migliorare le proprie capacità di parlare in pubblico, ma non è rivolto solo a chi ha la necessità di **parlare di fronte ad un pubblico** numeroso; è utile anche a chi vuole **imparare a comunicare con efficacia ciò che pensa e che sente**.

### Obiettivi del corso

Trasferire ai partecipanti tecniche e strumenti pratici per parlare di fronte alle persone mantenendo la tranquillità interiore.

Ricco di esercitazioni pratiche, il corso permette ad ogni partecipante di utilizzare le tecniche apprese attraverso un processo di individuazione delle strategie personali e di saper costruire e tenere un discorso.

### Contenuti del corso

I trucchi del mestiere

Costruire un discorso

Gestire il proprio stato d'animo

Comunicare ed emozionare il pubblico

**Durata del corso:** 8 ore (4 INCONTRI di 2 ore ciascuno)

**Prerequisiti:** nessuno