

**Renata Borgato,
Nicola Grande, Paolo Vergnani**

LE MELE D'ORO

**Giochi ed esercitazioni
per prepararsi a parlare in pubblico**



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

**Renata Borgato,
Nicola Grande, Paolo Vergnani**

LE MELE D'ORO

**Giochi ed esercitazioni per prepararsi
a parlare in pubblico**

FrancoAngeli

Copyright © 2022: by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Nel regno dove ...	pag.	11
1. Di cosa tratta e a chi si rivolge questo libro	»	13
2. Com'è organizzato il libro	»	15
3. Accortezze nel caso si usi la videocamera	»	15
	»	
1. Comunicazione pubblica	»	17
1. Tra situazione e momento	»	18
2. Caratteristiche del buon oratore	»	19
3. La scatola delle doti	»	19
4. Perché sì, perché no	»	25
5. Il baratto	»	25
2. Le paure e la gestione dello stress	»	27
1. Le paure	»	27
1.1. Catastrofe strategica	»	29
2. I segnali dello stress	»	30
3. Le cause dello stress	»	31
4. Rilassamento	»	33
5. Ancora rilassamento	»	33
6. Dove mi trovo? (Where?)	»	35
6.1. A ciascuno la sua mela	»	36
6.2. Dammi un bacione	»	37
6.3. Come disporre la sala	»	38

6.4. Ancora catastrofi	pag.	39
6.5. Faccio il possibile	»	40
7. Quando parlo? (When?)	»	41
8. Chi? (Who?)	»	42
8.1. Chi sono io?	»	42
8.2. Chi sono gli altri?	»	44
9. Perché parlo? (Why?)	»	46
3. Le fasi di un discorso pubblico	»	49
1. Inventio	»	51
1.1. Mi passa per la testa	»	52
1.2. Cerco e trovo	»	54
1.3. Dall'inventio in poi	»	55
1.4. Per una inventio efficace	»	56
1.5. Check list	»	62
2. Dispositio	»	62
2.1. L'associazione forzata	»	64
2.2. Dal generale al particolare	»	65
2.3. L'incarico importante	»	66
2.4. La scaletta	»	70
2.5. Le parole chiave	»	71
2.6. La costruzione di una mappa mentale	»	72
2.7. Per una dispositio efficace	»	73
2.8. Check list	»	74
3. Elocutio	»	75
3.1. Ridefinizione delle parole	»	75
3.2. Traduco dall'inglese	»	78
3.3. Semplifico	»	79
3.4. Dal sostantivo al verbo	»	81
3.5. Vedi Pierino	»	82
3.6. Dall'impersonale allo specifico	»	83
3.7. Formulo in positivo	»	84
3.8. Da un difetto a un pregio	»	85
3.9. Il frappé di Piera	»	86
3.10. È Novembre	»	87

3.11. La scala di astrazione	pag.	88
3.12. Il registro linguistico	»	90
3.13. Oltre il giudizio	»	92
3.14. Ti racconto una storia	»	93
3.15. Traduco da un canale all'altro	»	96
3.16. Mi esercito nell'elocutio	»	97
3.17. Bâton de parable	»	100
3.18. Dal grande oratore imparo	»	101
3.19. Check list	»	101
4. Pronunciatio e actio	»	102
4.1. La respirazione	»	107
4.1.1. Chi ben comincia	»	107
4.1.2. Respiro col diaframma	»	107
4.1.3. Respirazione	»	108
4.2. La voce	»	108
4.2.1. Il suono	»	109
4.2.2. Esercizio della mela	»	109
4.2.3. Potenziamo la voce	»	110
4.2.4. Go, go, go	»	111
4.2.5. Le sillabe	»	111
4.2.6. Parlo col diaframma	»	112
4.3. Il colore	»	113
4.3.1. Stasera	»	113
4.3.2. L'elenco telefonico	»	114
4.3.3. Lo capisco eccome	»	115
4.3.4. Il menu	»	115
4.3.5. Che bello!	»	117
4.3.6. Sì e no	»	118
4.3.7. Ancora coloritura	»	119
4.4. Il volume	»	119
4.4.1. Cambio il volume della voce	»	119
4.4.2. Tono e toni	»	121
4.5. Il ritmo	»	122
4.5.1. È questione di ritmo	»	122
4.5.2. Ci vuole ritmo	»	125

4.6. Il timbro	pag.	126
4.6.1. Salire e scendere	»	128
4.6.2. Il maiale di Maria	»	129
4.6.3. Desinit in piscem	»	130
4.7. Tempo	»	131
4.7.1. Vario il tempo	»	131
4.7.2. Gli scioglilingua	»	133
4.7.3. Compito a casa	»	134
4.7.4. Ancora ritmo	»	136
4.8. Gestione delle pause	»	137
4.8.1. Cristina	»	138
4.8.2. La pausa giusta al momento giusto	»	139
4.8.3. Prendo fiato	»	141
4.8.4. A che cosa servono le pause	»	142
4.8.5. Ancora pause	»	143
4.9. Il Grammelot	»	145
4.10. La fiaba	»	145
4. Il linguaggio del corpo	»	147
1. La postura	»	148
1.1. Come davanti a una cinepresa	»	148
1.2. Le verdure ipogee	»	150
1.3. Mi muovo	»	152
1.4. Rilasso collo e spalle	»	153
2. Gestualità	»	155
2.1. I gesti adatti	»	156
3. Viso	»	160
3.1. Le facce	»	160
3.2. La smorfia	»	161
3.3. Rilasso la faccia	»	163
3.4. L'espressione	»	163
3.5. Il sorriso	»	164
4. Occhi	»	166
4.1. Ti guardo	»	166
4.2. Evitare di...	»	169

5. Emozioni	pag.	170
5.1. Sono depresso...anzi, no	»	170
5.2. Atteggiamento e sensazione	»	172
6. Abbigliamento	»	173
6.1. Il consulente d'immagine	»	173
6.2. Il grande oratore insegna	»	174
6.3. Check list	»	175
5. Memoria	»	177
1. Lucio Foschini	»	177
2. Organizzo la memoria	»	181
3. Organizzo una presentazione	»	183
4. Come chiudo il mio discorso	»	201
5. Le obiezioni	»	201
6. Il grande oratore	»	208
7. Check list	»	209
6. Per concludere	»	211
1. Le carte da gioco	»	211
L'allevatore di cavalli	»	213
Conclusione	»	214
Appendice. (<i>Pensieri liberi su</i>) i nostri errori. Ovvero come e perché siamo arrivati a scrivere questo manuale	»	215
Check list	»	217
Egregi signori ...	»	219
Bibliografia	»	222

Mala aurea in lectis argenteis, qui loquitur verbum in tempore suo.
Mele d'oro in letti d'argento, coloro che parlano nel giusto tempo.
Bibbia, libro dei proverbi, XXV, V,11

Nel regno dove...

Nel regno dove noi ci troviamo adesso, abita una principessa che è immensamente intelligente... Un giorno se ne stava seduta sul trono, cosa, questa, non molto divertente, e incominciò a canticchiare una canzone che diceva proprio così: “perché non dovrei sposarmi?” “Ecco è proprio un’idea!”... ma voleva un marito che sapesse rispondere quando lei gli parlava, non uno che soltanto se ne stesse lì con le sue maniere distinte, perché questo è molto noioso....

Subito uscirono i giornali con intorno tutto un bordo di cuori: la sigla della principessa, e quello che avesse parlato così bene da mostrarsi pienamente a suo agio e far vedere che era il più intelligente di tutti, quello la principessa l’avrebbe preso per marito! Sì, sì... la gente accorreva; c’era una folla, una calca! Ma la cosa non riuscì né il primo né il secondo giorno. Sapevano parlare bene tutti quanti quando si trovavano fuori, per strada, ma appena oltrepassavano la porta del castello e vedevano la guardia vestita d’argento e su per le scale i valletti con le divise d’oro e i grandi saloni illuminati, si turbavano e arrivati davanti al trono dove sedeva la principessa, non sapevano dire più niente all’infuori dell’ultima parola che lei aveva pronunciato, e quella parola lei non aveva alcun interesse a sentirla di nuovo. Era come se a ogni giovanotto, lì dentro fosse entrato tabacco da fiutare nello stomaco ed era come se fosse caduto in letargo finché non usciva di nuovo sulla strada, allora sì, che gli si scioglieva la lingua!

Hans Christian Andersen, (2005), *Fiabe*, Einaudi, Torino, pag. 211- 212

1. Di cosa tratta e a chi si rivolge questo libro

Questo libro è un'antologia di esercitazioni e simulazioni da utilizzare per preparare o prepararsi a parlare in pubblico.

I fruitori privilegiati sono i formatori che si trovano a preparare i sempre più frequenti corsi su questo tema. Anche se tradizionalmente l'argomento è appannaggio di persone che per esperienza, autorevolezza e competenza non hanno bisogno di suggerimenti, sempre più frequentemente esso è affidato anche a formatori meno esperti cui può risultare utile disporre di un percorso formativo preconfezionato da cui partire per adattarlo a concrete situazioni d'aula.

D'altra parte, il confrontarsi con una declinazione della tematica diversa da quelle che fanno parte del proprio registro può essere interessante anche ai formatori di grande esperienza: potrebbero trarne stimoli nuovi o anche solo la sempre gratificante percezione che la propria proposta formativa è qualitativamente assai superiore. Il che non fa mai male.

In questo senso ci ha rassicurata anche la risposta che di un amico che di esperienza come formatore ne ha parecchia: quando gli abbiamo chiesto "ma a cosa può servire un libro come questo a un formatore esperto?" ci ha detto: "Può avere quanta esperienza vuole, ma ha pur sempre solo la sua. Quella che voi presentate è l'esperienza di qualcun altro. E questo è il suo valore aggiunto".

Le esercitazioni proposte possono risultare utili per il vasto numero di persone che eroga la formazione: formatori, coach team leader e insegnanti dei vari ordini di scuola per perfezionare i propri modi di rivolgersi ai propri "allievi".

Anche al di là delle attività formative, le occasioni per parlare in pubblico sono molteplici e si presentano con frequenza sia nella vita privata che professionale. Sarebbe riduttivo pensare solo ad avvocati, giornalisti, politici, conferenzieri, sindacalisti. Anche gli operatori sociali, i responsabili della comunicazione/informazione pubblica, tanto all'interno che all'esterno delle organizzazioni di riferimento, anche qualsiasi uomo o donna di affari possono trarre vantaggi da una presentazione effettuata tenendo conto di alcune tecniche. A ben

riflettere, difficilmente ci si può sottrarre dal parlare davanti ad altre persone: basti pensare a una semplice riunione di condominio o a un intervento davanti a un gruppo di amici.

Visto che la comunicazione in pubblico è un'attività praticamente inevitabile tanto vale cercare di padroneggiarla al meglio. Vorremmo inoltre chiarire la nostra posizione su un altro punto: quello del talento naturale.

Nello specifico tante volte ci siamo sentiti dire: “È inutile, non ce la farò mai, non sono portato” oppure “Queste sono capacità innate, o le hai o non le hai”.

Riguardo a queste riflessioni, non ci sentiamo di escludere che esistano persone “portate” a comunicare in pubblico, così come esistono persone “portate” verso la musica.

La metafora del musicista può aiutarci a chiarire meglio la nostra idea riguardo al talento innato.

Ci sono persone in grado di strimpellare uno strumento senza particolari nozioni musicali, semplicemente “a orecchio”; naturalmente non possono arrivare alla prestazione indimenticabile ma sicuramente riescono a produrre risultati gradevoli. Se uno di questi soggetti ricevesse gli insegnamenti giusti e avesse la costanza di applicarli potrebbe diventare un grande musicista.

Altre persone, meno “portate”, forse non saranno mai musicisti eccezionali ma, disponendo di una corretta preparazione, potrebbero diventare onesti esecutori.

In ogni caso la grande differenza è tra chi sa suonare e chi non è in grado di farlo...

Questo manuale si propone di fornire alcune indicazioni fondamentali e soprattutto dei riferimenti per chi si trovi a dover affrontare il terreno minato del comunicare in pubblico; non potrà sostituire l'esperienza e far schivare gli inevitabili errori, ma potrebbe affiancare nel capire che cosa non ha eventualmente funzionato, aiutando a raggiungere il ragguardevole traguardo di commettere ogni volta errori diversi.

Un punto qualificante del manuale è dato infatti dalle liste di controllo che, una volta assimilate, potrebbero aiutare il lettore ad analizzare le proprie e altrui prestazioni e a progettare nuove strategie,

all'interno di quella scala eternamente ascendente che è il processo di apprendimento.

Dato che molte delle esercitazioni proposte si prestano a essere realizzate individualmente, il libro può essere agevolmente utilizzato anche al di fuori di un percorso formativo da chi intenda perfezionare la propria tecnica di public speaking.

In particolare può risultare utile la sezione che tratta l'insieme delle regole che presiedono al buon funzionamento del discorso, alla pratica e alle tecniche comunicative e al modo con cui ci si esprime.

2. Com'è organizzato il libro

Il libro presenta una serie di esercitazioni per sperimentare le attività connesse alle diverse fasi della costruzione di un discorso pubblico quali sono state identificate già dalla retorica classica (*inventio, dispositio, actio o pronunciatio, memoria*).

La rielaborazione che segue le esercitazioni o le simulazioni garantisce un legame continuativo tra esperienza e teoria e i debriefing presentano anche un ricco repertorio di citazioni estrapolate da testi di autori classici che costituiscono un valore aggiunto e una testimonianza dell'universalità delle tecniche di eccellenza.

3. Accortezze nel caso si usi la videocamera

È opportuno che molte delle esercitazioni o dei giochi vengano ripresi con la videocamera e successivamente proiettati.

Quest'esperienza può produrre nei partecipanti resistenze: rivedersi in seguito può riuscire sgradevole a chi non sia preparato all'impatto con la propria immagine.

Il rivedersi come se si fosse una terza persona vale più di qualunque feed back possa essere fornito da altri. È utile, però, che il conduttore avverta che spesso il proprio sguardo è più impietoso di quanto non sia quello degli osservatori non coinvolti.

Per questo la fase di restituzione e commento richiede in ogni momento al conduttore una grande delicatezza e un'attenzione rispettosa alle emozioni dei corsisti.

Può essere utile che il conduttore inviti le persone che si stanno osservando a non essere troppo severe con se stesse e a utilizzare l'esperienza come un'opportunità di miglioramento. È anche opportuno che promuova un clima di sperimentazione attenta e costruttiva e che disincentivi atteggiamenti eccessivamente critici da parte degli osservatori.

È utile ricordare che, a dispetto di quanto si pensa, nemmeno la telecamera può essere considerato un mezzo totalmente oggettivo: intanto la sua presenza può falsare il lavoro, inoltre è sufficiente modificare l'angolo di inquadratura o l'illuminazione per modificare sensibilmente il risultato. Resta comunque vero che è quanto di più oggettivo abbiamo a disposizione.

In ogni caso il conduttore deve evitare di forzare i partecipanti a sottoporsi all'esperienza qualora non lo desiderino. Potrà limitarsi a spiegare chiaramente l'utilità dell'esercizio che risiede nell'opportunità di vedersi dall'esterno, di autovalutarsi e di autocorreggersi.

Dopo la videoregistrazione e soprattutto dopo la visione del filmato, è opportuno che il conduttore favorisca l'espressione delle emozioni delle persone che si sono sottoposte all'esperienza e chieda il feed back agli osservatori. Essi generalmente forniscono commenti benevoli, ma, qualora non sia così, è compito del conduttore smorzare i toni e ridimensionare le critiche.

Da parte sua, il conduttore attirerà l'attenzione sugli aspetti positivi della prestazione e formulerà le eventuali critiche sotto forma di suggerimento.

1. Comunicazione pubblica

Non c'è mai una seconda occasione per fare una buona impressione la prima volta.

G.B. Shaw

Con comunicazione pubblica indichiamo l'azione di una persona «titolata a porgere il suo monologo per il tempo concordato, senza interruzioni, senza interferenze, secondo uno stile unidirezionale, che prevede il differimento dell'interazione¹». Parliamo quindi della retorica, cioè dell'insieme delle regole che descrivono il buon funzionamento del discorso e della pratica e tecnica comunicativa cioè del modo con cui ci si esprime. Nel fare ciò non si deve dimenticare che comunicare è uno «scambio di informazione di due o più entità in grado di emettere e ricevere segnali, intendendo per scambio un processo interattivo in cui è presente un meccanismo di feed back o retroazione²».

La scelta delle esercitazioni è stata fatta per aiutare a individuare le modalità più efficaci per:

1. emettere segnali rivolti a più entità;
2. cogliere i feed back provenienti non da un singolo individuo, ma da un numero più ampio di persone;
3. instaurare un processo interattivo reale e non solo supposto e verificarne l'esistenza.

¹ Casula C., 2001, pag. 127.

² Villamira M. A., 1995.

In quest'ottica, il primo, imprescindibile, esercizio da proporre ai partecipanti riguarda l'individuazione del contesto in cui si svolge il discorso pubblico.

1. Tra situazione e momento

Titolo:	Tra situazione e momento.
Obiettivi:	Far riflettere sulla funzione determinante del contesto.
Materiali:	Nessuno.
Tempi:	10 minuti.
Difficoltà:	Facile.

Istruzioni

Il conduttore chiede ai partecipanti di indicare i contesti in cui può capitare di pronunciare un discorso pubblico. L'elenco deve essere compilato da ciascun partecipante. In seguito il conduttore divide i partecipanti in due gruppi e chiede a ciascun gruppo di compilare un elenco complessivo, di classificare le occasioni individuate e infine di inscrivere in una griglia simile alla seguente:

Occasione	Caratteristiche del contesto	Tipo di discorso
Es. cena con amici Festa per una promozione Pranzo per un compleanno ecc.	Amicale	Informale
Assemblea di condominio

Linee guida per il debriefing

È estremamente importante rendersi conto dell'influenza del contesto e dell'importanza di adattare a esso il discorso che si prepara. È utile ripensare a delle situazioni in cui si è assistito a un discorso pubblico che è piaciuto in modo particolare e cercar di ricordare in che modo il relatore aveva gestito la propria comunicazione.

Fissato questo punto fondamentale, il conduttore propone di indicare le caratteristiche del buon oratore.

2. Caratteristiche del buon oratore

Titolo:	Caratteristiche del buon oratore.
Obiettivi:	Far riflettere su conoscenze, capacità, competenze del buon oratore.
Materiali:	Nessuno.
Tempi:	20 minuti.
Difficoltà:	Media.

Istruzioni

Il conduttore divide i partecipanti in gruppi e chiede di individuare le conoscenze, le capacità e le competenze di un buon oratore.

In sostituzione dell'esercizio precedente, il conduttore può proporre una delle seguenti esercitazioni.

3. La scatola delle doti

Titolo:	La scatola delle doti.
Obiettivi:	Vedi sopra
Materiali:	Scatola contenente foglietti, su ciascuno dei quali è indicato un aggettivo.
Tempi:	20 minuti.
Difficoltà:	Facile.

Istruzioni

Il conduttore chiede ai partecipanti di costruire il profilo ideale di un oratore.