Oltre la paura... di parlare in pubblico

La paura di parlare in pubblico è molto comune, 1 persona su 4 dichiara di essere ansiosa in tali situazioni. Essere un buon oratore è un'abilità essenziale che può aiutarti ad avanzare nella tua carriera, far crescere la tua attività e creare relazioni.

Esistono molte ragioni per cui abbiamo paura di parlare in pubblico. **Il modo in cui ci sentiamo, pensiamo e agiamo rispetto al public speaking può aumentare o diminuire in modo significativo la quantità di paura che sperimentiamo.** Lasciare che la paura si frapponga tra te e il tuo pubblico potrebbe impedirti di condividere idee ispiratrici, parlare di lavori importanti e presentare soluzioni interessanti ai problemi che hanno molte persone. In breve, è una perdita per tutti i Coach e formatori.

Cosa possiamo fare al riguardo? **Esistono diversi metodi per vincere la paura del public speaking.** Alcuni affrontano l'aspetto fisiologico della paura, altri si concentrano sugli aspetti cognitivi o sulle componenti comportamentali. Ecco alcuni consigli:

1 – Impara come mettere il tuo corpo in uno stato di calma

Diverse tecniche di rilassamento possono ridurre la maggiore attività fisiologica che il corpo produce automaticamente quando si confronta con un evento o una situazione che provoca paura. Nel caso del public speaking, lo stimolo che provoca la paura può variare dall'evento vero e proprio al semplice pensiero di dover parlare in pubblico. Imparare a rilassarsi mentre si pensa, si prepara o si fa una presentazione orale riduce l'esperienza della paura e le impedisce di interferire con le prestazioni. **Le tecniche di rilassamento comportano l'apprendimento del controllo della respirazione, la riduzione della frequenza cardiaca e la tensione muscolare.** Queste tecniche funzionano meglio se abbinate all'esposizione graduale al parlare in pubblico.

2 – Sfida le tue convinzioni sul parlare in pubblico

Sfida le tue convinzioni negative sulla tua capacità di preparare e pronunciare un discorso efficace e di grande impatto. Gli approcci di riformulazione cognitiva prendono di mira le tue autoaffermazioni negative ("non sono un buon oratore", "il pubblico mi trova noioso") o qualsiasi convinzione irrazionale riguardo al public speaking (le persone possono vedere quanto sono ansioso sul palco). **La riformulazione cognitiva ti aiuta a contestare le affermazioni e le credenze negative e a sostituirle con affermazioni favorevoli, di supporto e proattive.**

3 – Sposta l'attenzione dalle prestazioni alla comunicazione

Un diverso approccio cognitivo include lo **spostamento della prospettiva dall'essere valutato a essere valido.** Allenati a vedere il public speaking come una situazione in cui stai comunicando con le persone qualcosa da cui pensi che trarranno beneficio, invece di pensarlo come una situazione in cui sarai messo alla prova e giudicato.

4 – Preparati, preparati, preparati

L'apparizione di fronte a un pubblico è solo il culmine di un accurato processo di preparazione e di prova della tua presentazione. **Più sei preparato, meno ti preoccuperai di sembrare nervoso o perdere il filo del pensiero.** Più sarai concentrato sul tuo messaggio e meno sarai distratto dalla tua paura, essere impreparati è sempre più snervante che essere preparati.

L'idea di fondo è che se qualcosa ti spaventa, lo eviterai, e se lo eviti, non otterrai abbastanza pratica e quando non hai abbastanza pratica, non migliorerai, e se non stai migliorando, continuerai ad averne paura. Questo ciclo di paura può continuare all'infinito. Ma non è necessario, spetta a te decidere quando e come interrompere questo ciclo di paura di parlare in pubblico! Sei pronto per una standing ovation?

Francesco Di Fant
Esperto di Comunicazione, Linguaggio del Corpo, Analisi della Menzogna e Public Speaking