

# Toolkit del progetto Speak

Valorizzazione delle competenze di public speaking in contesti imprenditoriali per operatori sociali

SPEAK





KA204 - Partenariati strategici per l'educazione degli adulti  
Progetto N. 2020-1-SE01-KA204-077885



Partenariato



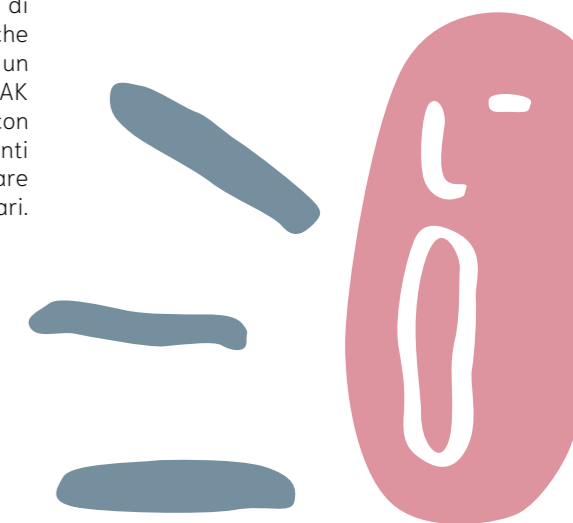
**FALL**

## Lo scopo di questo toolkit

Da definizione, l'atto di parlare davanti a un pubblico (public speaking) prevede un'interazione faccia a faccia con un pubblico, dal vivo. parlare faccia a faccia a un pubblico dal vivo. Oggi, con il termine public speaking si intendono tutte quelle forme di comunicazione che coinvolgono un relatore e un pubblico in ascolto. Lo scopo dello SPEAK Toolkit, allora, è quello di consentire a educatori, studenti, adulti, formatori, migranti e individui, dotati di una mentalità imprenditoriale, di acquisire le competenze e gli strumenti necessari per attrezzarsi ad esercitare questa pratica. Il toolkit tratterà le diverse componenti che riguardano la capacità di parlare davanti a un pubblico e che si possono adattare nella vita di tutti i giorni.

## Il pubblico destinatario del toolkit

Un pubblico destinatario viene indicato come quel gruppo di consumatori individuato all'interno di un mercato predefinito che viene identificato come il miglior ricevente in riferimento ad un particolare messaggio di marketing. In questo progetto, SPEAK tende a concentrarsi su adulti, educatori, migranti e individui con prospettive imprenditoriali che sono alla ricerca degli strumenti più adatti a sviluppare le proprie capacità oratorie e potenziare le opportunità di connessione con esperti nel mondo degli affari.



## Sommario:

Lo scopo di questo toolkit	3
Il pubblico destinatario del toolkit	3
<b>Introduzione</b>	6
Conoscenze teoriche sul parlare in pubblico e la sua applicazione in campi imprenditoriali	6
Dall'arte oratoria al public speaking	6
Informazioni di base sui bisogni educativi e sui problemi di esclusione socioeconomica	7
<b>CAPITOLO 1 / Competenze e Metodologie per i gruppi destinatari</b>	8 - 9
Fiducia in se stessi e calma	8
Conoscenza	8
Entusiasmo & Passione	8
Coinvolgimento e fluidità nel discorso	9
Organizzazione e auto-motivazione	9
Come sviluppare le capacità di parlare in pubblico dei gruppi svantaggiati	9
Imprenditori	9
<b>CAPITOLO 2 / Come superare la paura di parlare in pubblico</b>	10 -14
Introduzione Generale	10
Esempio descrittivo del programma giornaliero	11 - 14
- Preparazione	11
- Respirazione	12
- Tono della voce e postura	13
- Visualizzazione	14
<b>CAPITOLO 3 / Tipi di formazione</b>	15 - 18
Home Studio autodidatta	15
Vantaggi dell'auto-apprendimento	15
Svantaggi dell'auto-apprendimento	15
Coaching one-to-one	15
Vantaggi del coaching one to one	15
Svantaggi del Coaching One to One	15
Minimizza la lezione, massimizza l'apprendimento: il modello del workshop	16
La procedura del Workshop	16
Vantaggi del Workshop	16
Svantaggi del Workshop:	16

Webinar	17
Caratteristiche del Webinar:	17
Vantaggi del Webinar	17
Svantaggi del Webinar	17
Esempio di descrizione del programma giornaliero	17

## **CAPITOLO 4 / Il ruolo degli educatori** 19 - 22

Il disseminatore di conoscenza	19
Il ruolo dello studente	19
Orientare al processo	19
Fornire uno spazio di comfort	19
Fare da problem-solver	19
Fornire le risorse	19
Il Tech-Guy	19
Costruire reti	19
Facilitare i feedback	19
Esempio di descrizione del programma giornaliero	20

## **CAPITOLO 5 / Sviluppo di strumenti autonomi di educazione allo sviluppo delle competenze di Public Speaking** 23 - 26

Come utilizzare o implementare elementi di abilità di parlare in pubblico?	23
Tono della voce	23
Gesti	23
Interazione	24
Messaggio	24
Powerpoint	24
Ironia	24
Proiezione	24
Contatto visivo	24
Esempio di descrizione del programma giornaliero	25

## **CAPITOLO 6 / Buone pratiche** 27 - 42

### **Suggerimenti per relatori e per i gli educatori di public speaker** 44 - 45

### **Conclusione** 47

### **Riferimenti** 48 - 49

Ulteriori letture: (teorie, collegamenti Internet con materiali, libri, ecc)	49
--	----



# Introduzione

**SPEAK** è un progetto co-finanziato dal programma Erasmus dell'Unione Europea volto ad esplorare il potenziale delle capacità di parlare in pubblico e imprenditoriali per raggiungere risultati di alto livello, concepibili per gli adulti nel processo di sviluppo personale e professionale attraverso la comunicazione avanzata, con un focus particolare sulla capacità di public speaking. Il progetto coinvolge cinque partner europei provenienti da Austria, Svezia, Turchia e Italia. Gli obiettivi principali del progetto sono: promuovere il formato educativo innovativo delle abilità orali, della creazione condivisa e dell'interazione tra pari. Inoltre, riduce il rischio di esclusione sociale e la discriminazione dei gruppi emarginati, pilotando un progetto di offerte educative mirate alle organizzazioni sociali e alle imprese per sviluppare le loro capacità di esprimersi in pubblico.

## Conoscenze teoriche sul parlare in pubblico e la sua applicazione in campi imprenditoriali

Nella vita quotidiana le modalità in cui ci esprimiamo e comunichiamo nel nostro lavoro giocano un ruolo fondamentale. dal modo in cui parliamo nel nostro lavoro, la comunicazione gioca un ruolo fondamentale nella nostra vita. A questo proposito, Viano (2003) nota che il termine "comunicazione", utilizzato in tutto il mondo, all'inizio della sua diffusione, deriva il suo significato dalla radice latina "communis" che mette al centro la componente di condivisione tipica, appunto, del dialogo. In Occidente, l'arte oratoria nasce nel V secolo a.C. in Magna Grecia in opposizione all'esercizio della parola e del discorso come strumenti di espressione autoritaria del potere politico.

## Dall'arte oratoria al public speaking

In antichità, l'esercizio dell'arte oratoria ad opera di intellettuali quali Platone o Omero, era in grado di indurre dei veri e propri cambiamenti nella società attraverso l'amore e la dedizione nei confronti del discorso e delle parole e le loro parole (Neil, 2010). Come abbiamo anticipato, il significato del termine oratoria ha assunto oggi diverse connotazioni, tutte legate all'evoluzione avvenuta nel corso dei secoli; Quando si pensa alla pratica del public speaking le prime cose che vengono in mente sono: gli applausi prima di entrare in scena, una folla immensa, ecc. Tuttavia, parlare in pubblico non riguarda solo questi aspetti perché anche il parlare di fronte ad amici, familiari, conoscenti o sconosciuti sono tutte forme di public speaking. Alcuni eventi hanno profondamente modificato il nostro stile di vita, le abitudini di consumo e anche il modo in cui interpretiamo la realtà; quindi, il motivo per cui il parlare in pubblico va tenuto in considerazione non è valido solo per le potenzialità che racchiude nel mondo degli affari (imprenditorialità), ma anche per l'impatto che

può generare sulla società e sul mondo intero. Come sostiene Griffin (2012), la connessione che produce questo tipo di arte può generare una condivisione di informazioni, pensieri, idee e suggerimenti in grado di creare una comunità di cui possiamo riconoscerci come parte integrante. di. Quindi: perché saper comunicare con il proprio pubblico è così fondamentale nella vita quotidiana? Quando le persone si interessano a questo tipo di pratica, qualcos'altro cambia negli atteggiamenti delle persone coinvolte sia da relatori che da pubblico nel loro modo di ragionare. Grazie a questo strumento, infatti, le persone possono controllare le circostanze di vita quotidiana, essere consapevoli dell'approccio alla vita, alle opportunità di business e alla trasformazione propositiva. Come persone, diventiamo consapevoli che la nostra capacità di comunicare può essere uno dei migliori strumenti da portare con noi sia nel presente che nel futuro.

Esercitarsi e comprendere come diventare competenti e carismatici nel public speaking può essere un'attività estremamente creativa e capace di intrattenerci. Prendere parte a un corso di public speaking può rivelarsi un'esperienza accattivante e coinvolgente, capace di contribuire allo sviluppo del carattere personale e delle capacità di comunicazione, in generale.

Riusciresti a immaginare il mondo degli affari senza l'opportunità di seguire un corso di public speaking? Questi sono necessari al fine di rendere le persone carismatiche e autorevoli nelle loro pratiche di comunicazione e di vita quotidiana. Educare al public speaking, tuttavia, non vuole essere semplicemente legato al business, ma uno strumento che, se opportunamente sviluppato e valorizzato, possa essere utile a diversi tipi di individui, giovani e studenti, non solo per scopi professionali, ma anche riguardanti la vita privata e sociale.

## Informazioni di base sui bisogni educativi e sui problemi di esclusione socioeconomica

L'abilità legata al saper parlare in pubblico non dovrebbe essere una competenza solo ai professionisti, poiché saperla esercitare è il modo migliore per consentire alle persone di supportare i propri diritti e far acquisire la consapevolezza della propria condizione. Per quanto riguarda i migranti, quella del public speaking dovrebbe essere un'opportunità capace di convogliare gruppi di persone, sensibilizzando al tema del razzismo, della xenofobia e abbattere i pregiudizi, supportando i loro bisogni e facendo valere il loro punto di vista all'interno della società e delle comunità di cui fanno parte. In effetti, le narrazioni pubbliche sui rifugiati e altri migranti sono peggiorate nell'ultimo decennio, acquistando una valenza negativa. Alcuni media, ad esempio, tendono a concentrarsi sulla percezione comune secondo la quale

propensione i migranti sarebbero più propensi a commettere reati e atti terroristici, piuttosto che spendere la loro influenza sensibilizzando sull'impatto positivo che queste persone apportano al mercato del lavoro (Racconti pubblici e atteggiamenti nei confronti dei rifugiati e di altri migranti: profilo del paese della Svezia). A partire da queste premesse, è giunto il momento di fornire ai migranti proprio quegli strumenti necessari a diventare parte attiva nella difesa dei loro diritti.

Per prima cosa, al fine poter sviluppare capacità di public speaking, i migranti dovrebbero imparare la lingua relativa al contesto di riferimento, lo svedese o almeno l'inglese. Già esistono alcuni programmi educativi a livello europeo che supportano la valorizzazione delle competenze il riconoscimento delle qualifiche delle persone migranti. La Commissione Europea ha messo a disposizione a oltre 100.000 rifugiati e migranti l'accesso al supporto linguistico online (Europa. E.U.). Questa iniziativa mira ad aiutare questi individui a integrarsi nella società ospitante fornendo l'opportunità di apprendere la lingua locale. Anche se è molto più apprezzato parlare la lingua locale, parlare inglese in Svezia può essere molto utile. Nel 2017, infatti, la Svezia si è classificata al 2° posto su 80 paesi nell'E.F. English Proficiency Index (Le persone in Svezia parlano un inglese eccellente, 2018) (EF EPI), che misura la competenza linguistica dei paesi non madrelingua. Pertanto, la Svezia rappresenta il luogo perfetto dove imparare la lingua inglese e dove migliorare e accrescere le proprie capacità di conversazione. Nel gennaio 2017, il governo (Utbildningsdepartementet, 2017) ha annunciato un investimento significativo e a lungo termine volto a sostenere la capacità dei comuni e dei proprietari di scuole gratuite di fornire agli studenti appena arrivati un'istruzione di alta qualità. Il documento non fornisce un alto livello di dettagli. Tuttavia, dalla documentazione disponibile risulta che gli investimenti nell'apprendimento delle lingue, i consulenti di studio e le competenze didattiche degli insegnanti sono le aree più rilevanti. Il programma si estende dal 2017 al 2025, con un budget totale di 2.138 milioni di corone svedesi. L'assegnazione delle risorse è affidata all'Agenzia nazionale svedese per l'istruzione (SNAE). Dovrebbe essere necessario rendere il public speaking un'abilità ordinaria da insegnare ai migranti. Non appena i migranti migliorano il loro inglese, possono essere ascoltati e compresi, trasmettere idee ed emozioni.

Nel 2019, l'OCSE ha messo in evidenza le pratiche che il governo svedese potrebbe attuare per migliorare l'inclusione dei migranti nelle scuole svedesi (Come migliorare l'inclusione dei migranti nelle scuole svedesi? 2019). Secondo questa organizzazione, il governo svedese dovrebbe rivedere le procedure per reclutare insegnanti provenienti da un contesto migratorio. Ai futuri insegnanti dovrebbe essere offerto un sostegno finanziario durante la preparazione necessaria per diventare insegnanti, al fine di motivarli. Dovrebbero anche essere reclutati insegnanti provenienti da contesti differenti, di modo da offrire loro una relazione studente-insegnante più adatta alle loro esigenze. Proprio questa nuova relazione

studente-insegnante potrebbe essere l'opportunità per migliorare le capacità di parlare in pubblico in un clima di fiducia. Il rapporto dell'OCSE, inoltre, sottolinea l'importanza di promuovere piani di apprendimento individualizzati nelle prime fasi del processo di integrazione che dovrebbe comunque essere parte di un processo continuo e completo, che includa le famiglie degli studenti come parte del processo più ampio di apprendimento della lingua. Allo stesso tempo, questo tipo di relazione promuove il pluralismo nelle scuole, migliorando la diversità linguistica dei migranti e garantendo che gli studenti migranti non perdano il contatto con le

loro lingue d'origine. Infine, il rapporto dell'OCSE insiste sulla necessità di "gestire la diversità tra le comunità educative in tempi di flussi di migranti più diversificati", includendo la necessità di apportare modifiche all'curriculum e di fornire formazione sulla gestione della diversità. Questa misura potrebbe consentire ai dirigenti scolastici e agli insegnanti di gestire scuole sempre più diversificate, consentendogli di fornire a studenti, famiglie e insegnanti il supporto di cui hanno bisogno.

La legge svedese dà già una certa importanza alle parole dei migranti, principalmente sull'immigrazione dei bambini. Secondo l'Agenzia per le Migrazioni, "tutti i bambini hanno il diritto di dire la loro. Le loro ragioni per chiedere asilo come minori vengono esaminate individualmente e possono avere altre ragioni per chiedere asilo rispetto ai genitori" (Migrationsverket, 2021). Se si riconosce l'individualità, è di fondamentale importanza garantire il diritto di espressione delle persone, implementando le loro capacità di rivolgersi al pubblico tramite public speaking, poiché ogni individuo deve essere ascoltato ed essere in grado di trasmettere il proprio messaggio.

Si possono dare consigli alle persone disposte a insegnare ai migranti come parlare di immigrazione o ai migranti stessi desiderosi di parlare delle loro condizioni. Ad esempio, creare situazioni di empatia è probabilmente il primo passo per connettere le persone. Per fare ciò, il modo più appropriato è esprimere le proprie sensazioni ed emozioni attraverso l'uso della parola (Goodman, 2019). Inoltre, le persone dovrebbero sentirsi a proprio agio nel discutere il tema dell'immigrazione. Un gruppo di esperti del Regno Unito (British Future) che si occupa di immigrazione e integrazione ha già cercato di raccogliere persone su questo argomento nel 2016, con l'aiuto dell'Home Affairs Select Committee. Lo scopo dell'iniziativa, che prendeva ispirazione dall'impegno pubblico canadese (apolitico, 2019), era di tenere una Conversazione Nazionale sull'immigrazione, attraverso la realizzazione di tavole rotonde composte da cittadini provenienti da 60 paesi e città in tutto il Regno Unito. Questo tipo di iniziativa dimostra come ci siano ancora molti progetti da realizzare per radunare le persone intorno a tematiche di questo tipo. Discutere, pensare fuori dagli schemi e portare nuove idee dovrebbero essere gli obiettivi per migliorare le proprie competenze di public speaking.





# Capitolo 1

Competenze e Metodologie  
per i gruppi destinatari

Alcuni dei più grandi oratori comunicano in maniera talmente spontanea da potersi permettere di infrangere tutte le regole e tenere comunque un perfetto discorso davanti a un pubblico. Riuscire ad esprimersi in maniera carismatica è alla portata di tutti. Il carisma comunicativo è un'abilità acquisita che richiede la padronanza di diverse abilità, che vanno esercitate fino a quando non diventano spontanee. L'idea di parlare di fronte ad un pubblico potrebbe essere scoraggiante, ma è necessario trovare un metodo per esprimersi se si vuole avanzare e fare carriera nel proprio lavoro. Parlare in pubblico consente di comunicare le proprie idee e prospettive a un vasto pubblico, aiutando a distinguersi dalla massa delle corporation e ottenere un riconoscimento nel settore di appartenenza. Purtroppo, se le capacità di parlare in pubblico di un individuo non sono all'altezza del contesto, nessuno presterà attenzione al messaggio che vuole comunicare tanto da capire di che cosa si sta parlando.

## Fiducia in se stessi e calma

Un oratore fiducioso è più accurato, competente, credibile, intelligente, informato, simpatico e credibile di un oratore insicuro ed esitante. In genere, la fiducia è essenziale quando si tiene un discorso pubblico. È naturale essere nervosi mentre si tiene un discorso pubblico. "Ci sono solo due tipi di oratori al mondo", ha detto una volta Mark Twain: "gli ansiosi" e "i bugiardi".

Ci sono due soluzioni per l'ansia quando si tiene un discorso pubblico;

**Eccitazione** – Se sei appassionato dell'argomento che ti accingi a presentare, il tuo entusiasmo sarà evidente e farà brillare i tuoi occhi. In genere, le persone che descrivono la loro preoccupazione classificandola come eccitazione, secondo gli studi, sono più a loro agio nell'esprimersi davanti a un pubblico.

**Autenticità** – Fidati di te stesso. Il tuo scopo non è quello di memorizzare il discorso, anche se questo non ti esonera dall'esercitarti il più possibile. Imparare a memoria un discorso, infatti, può essere controproducente e farti inciampare proprio in un vocabolo che non ricordi.

## Conoscenza

I relatori influenti sono degli esperti nei loro campi. Sono molto più competenti di quanto una singolar parola possa indicare. Possono adattarsi consapevolmente in un attimo utilizzando i fatti più rilevanti e questa può essere la chiave per far trasudare la massima fiducia e una presenza autorevole che aiuta a rassicurare il pubblico. È necessario spiegare i punti del discorso in modo logico e ordinato. Prepara il tuo pubblico a ciò che stai per dire, e poi dillo. Ricorda loro quello che hai detto prima e cerca di offrire alla tua audience molte opportunità di assimilare il tuo messaggio.

## Entusiasmo & Passione

Dimostra il tuo entusiasmo per l'evento e il tuo argomento. La passione è contagiosa. I migliori relatori persuadono le persone con il potere delle loro convinzioni, ma lo fanno con un senso dell'umorismo leggero e autoironico. Una frase d'apertura divertente allenta la tensione e un pubblico rilassato è più propenso a credere a ciò che sta ascoltando. Devi essere appassionato della tua materia per comunicare con gli altri onestamente attraverso il discorso. Le tue parole saranno inutili se non parlerai con entusiasmo. Se vuoi avere un impatto positivo sul tuo pubblico con la tua presentazione, devi mostrare sincerità nelle tue emozioni quando interagisci. Non c'è bisogno di provare a "esercitare" la sincerità parlando ad alta voce e gesticolando. Pensa a come ti senti riguardo al tuo argomento e alle persone con cui lo parli.

## Coinvolgimento e fluidità nel discorso

Un discorso è simile a una discussione in quanto richiede di comunicare il messaggio a un'altra persona. Non c'è differenza se stai parlando con una persona o mille in questo senso. L'aspetto problematico è che siamo sopraffatti da molte informazioni in un breve lasso di tempo, e può essere difficile per un relatore arrivare al punto e dimostrare che ciò che sta dicendo è fondamentale.

Mentre parli, le persone probabilmente leggono e-mail, navigano sul Web, indagano su chi sei o prendono appunti sul tuo discorso sui loro telefoni, tablet o computer. È tua responsabilità convincere le persone a posare il telefono e prestare attenzione a ciò che dici. Non puoi costringerli a mettere giù il telefono, ma puoi convincerli a farlo creando un ambiente che entusiasmi e coinvolga il pubblico.

**Le seguenti sono le migliori tecniche per interagire con il tuo pubblico:**

- Racconta aneddoti.
- Tieni a mente il pubblico che stai cercando di raggiungere.
- Sii consapevole dell'energia nella stanza e sii disposto a ridere di te stesso.
- Sforzati di migliorare il tuo linguaggio non verbale del corpo.

## Organizzazione e auto-motivazione

Non devi fingere di essere qualcun altro; tutto ciò che devi fare è essere te stesso. Il tuo pubblico potrebbe percepire il tuo discorso come non sincero o calcolato se non ti comporti spontaneamente di fronte al gruppo, a prescindere da quanto importante sia il tuo messaggio o da quanto accuratamente ti sei esercitato. È improbabile che un candidato politico vinca un'elezione se non sembra genuino. Le vendite non aumentano se il piano di marketing sociale di un'azienda non appare autentico. Se crei una pagina su un servizio di appuntamenti, ma scrivi qualcosa di poco realistico, le persone che lo leggono probabilmente se ne accorgeranno e non ti contatteranno mai. Lo stesso va tenuto in considerazione quando ci si esprime di fronte a un pubblico.

**Non memorizzare** – Non è necessario che tu ricordi il discorso alla perfezione per essere al 100% te stesso. Esercitati il più possibile con l'indirizzo che vuoi dargli, ma sii aperto a cambiare registro se necessario. Questo semplifica i passaggi durante la presentazione se le cose non vanno come previsto. In questo senso, memorizzare potrebbe creare un impedimento tra te e i tuoi ascoltatori.

**Utilizzo di un tono di voce naturale** – I toni che sembrano artificiali o troppo impeccabili hanno il potenziale per interrompere qualsiasi connessione che hai creato con il tuo pubblico. Piuttosto, sarebbe utile se mirassi a parlare in tono colloquiale in generale: non ti preoccupare se durante la presentazione ti scapperà qualche "ahhs" o qualche "umm".

In conclusione, avere un messaggio in cui credi e con cui il pubblico può relazionarsi è il metodo più eccellente per incoraggiare il discorso pubblico. La connessione che crei con il tuo pubblico è essenziale per creare un legame. Per diventare un grande relatore, avrai bisogno di molta pratica ed esperienza, ma ispirandoti ai punti di forza dei relatori più avvincenti, potrai anche tu diventare più stimolante e generare un impatto.

## Come sviluppare le capacità di parlare in pubblico dei gruppi svantaggiati

È della massima importanza per le persone prestare attenzione al miglioramento delle capacità di parlare in pubblico soprattutto quando si tratta di comunicare con familiari, amici, vicini e membri della comunità in contesti educativi, professionali e privati (Dr. Kapur, 2020). Le aree cui le abilità public speaking vengono praticate sono: personale, professionale e generale. Queste tre aree sono parte integrante della vita di ogni individuo, poiché ognuno di noi ha bisogno di socializzare e comunicare con gli altri. La comunicazione può avvenire con uno o due individui. Tuttavia, non è difficile per le persone trasmettere le proprie idee e punti di vista, ma comunicare con un pubblico ed esprimersi davanti a una platea può portare gli individui a sentirsi apprensivi.

## Imprenditori

Secondo Forbes (2012), al di là della paura, molte persone non comprendono il valore di essere disposte e di essere in grado di comunicare in modo efficace con i membri del proprio team, con investitori, con i potenziali clienti e con molte altre persone di supporto, sia individualmente che in gruppo. Tuttavia, non tutti devono essere dei relatori professionisti per avere successo. Secondo il libro del Dr. Yager i motivi per cui un imprenditore ha bisogno di superare la paura e l'ansia per padroneggiare l'arte di parlare in pubblico sono:

- L'opportunità di comparire davanti ad un pubblico di esperti.
- Il bisogno di finanziamenti e l'opportunità di rivolgersi a un gruppo di investitori.
- Man mano che l'azienda cresce, la necessità di svolgere dei seminari per i clienti
- Diventare relatore di spicco nelle attività di aggiornamento dei dipendenti e alla riunione sui premi.

Parlare in pubblico è una delle capacità imprenditoriali più critiche per far crescere un individuo o azienda, che tu sia una startup o un imprenditore. Inoltre, vanno tenute conto la capacità di sviluppare nuovi prodotti, la scrittura, la capacità di gestire il tempo e le vendite.





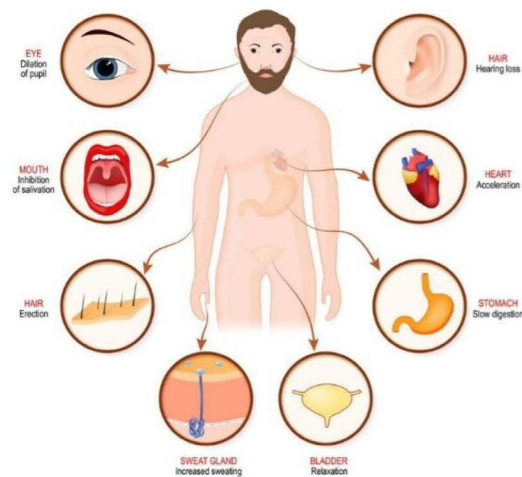
# Capitolo 2

## Come superare la paura di parlare in pubblico

### Introduzione Generale

La paura di parlare in pubblico è causata da diversi fattori: neurologici, sociali o esperienziali. Tuttavia, il fattore principale è strettamente correlato al meccanismo naturale di stress, più comunemente noto come “risposta di lotta o fuga”.

#### Flight-or-fight response



Questo impulso deriva da un bisogno primitivo di proteggersi da una minaccia esterna: fisica, o pseudo-fisica.

A livello neuro-cerebrale, viviamo l'esperienza di esprimerci davanti ad un pubblico come un attacco, come una minaccia per la nostra persona.

Fisiologicamente percepiamo il pubblico come una minaccia e, di conseguenza, la paura e l'agitazione sono le risposte fisiche che molte persone hanno. Ma, allo stesso tempo, l'idea di doversi esporre di fronte a un pubblico, spinge il relatore a reagire come se si trovasse di fronte a una situazione di: mancanza di respiro, rossore al viso, tremori o paralisi.

Per questo stesso motivo, quando ci si sente a disagio con un gruppo di persone, si può desiderare di andarsene, e quindi si risponde alla minaccia fuggendo. La paura di parlare in pubblico può essere legata anche alle caratteristiche soggettive di un individuo e quindi non è più correlata a comportamenti ancestrali condivisi da tutti gli esseri umani. Questo disagio è correlato alla percezione che ogni persona ha della serietà o dell'importanza che l'argomento di cui si deve trattare ha. Inoltre, le esperienze negative vissute in passato, come possono essere la balbuzie o le disabilità fisiche in generale, generano dei complessi e numerose insicurezze nell'individuo.

Un altro fattore genetico è la fobia, una paura ansiosa, per lo più immotivata, e quindi patologica, come un'avversione istintiva e invincibile per qualcosa. Le fobie sono strettamente soggettive. Anche la glossofobia, la vera e propria paura di parlare in pubblico presenta una precisa sintomatologia. I sintomi generalmente includono tremori incontrollabili, sudorazione e frequenza cardiaca elevata.

In sostanza, la differenza tra la glossofobia e la paura generale di parlare in pubblico è l'entità di questi sintomi. Tuttavia, è riconducibile a un'unica causa: sentirsi sotto pressione o a disagio nel parlare di fronte a un pubblico. La capacità di superare la paura di parlare in pubblico, i pensieri e le strategie da mettere in atto devono considerare quanto questa paura sia radicata nell'individuo.

Nei casi più gravi, quando si parla di fobia patologica vera e propria, il miglior regime terapeutico diventa la terapia cognitivo-comportamentale, che prevede una serie di tecniche e strategie per modificare cognizioni distorte e superare situazioni che creano l'avversione. Il lavoro cognitivo mira a sviluppare la capacità di rimanere concentrati sul momento presente senza controllare costantemente ciò che sta accadendo intorno a te senza fare domande.

**“Il valore che diamo a noi stessi non deve mai dipendere da una singola prestazione; gli errori non portano necessariamente a giudizi negativi e, anche se succedesse, c'è sempre un modo per tollerarli: l'ansia è un'emozione e, quindi, ha sempre un margine di controllabilità. E, soprattutto, è un'esperienza normale che tutti hanno quando ci si mette alla prova.”**

Il lavoro cognitivo permette di raggiungere questa concentrazione estraniandosi rispetto al contesto che rende il lavoro vulnerabile e un ansiolitico naturale aiutando a migliorare le prestazioni in modo esponenziale. D'altra parte, il lavoro comportamentale utilizza un'esposizione graduale alla situazione che crea la fobia, sia in un contesto immaginario che nella vita reale; applicando le tecniche cognitive acquisite. Le condizioni temute dovranno allora essere scomposte in unità più semplici ed essere progressivamente affrontate.

### Esempio descrittivo del programma giornaliero

Puoi provare a risolvere da solo l'ansia legata al doverti esprimere di fronte a un. Quando non si tratta di una fobia radicata però, potrai avvalerti di alcune tecniche preziose per affrontarla, che potremmo riassumere come segue:

- Preparazione
- Respirazione
- Tono della voce e postura
- Visualizzazione

### Preparazione

Spesso, la preparazione è sottovalutata. La pratica significa anche che devi sapere dove parlerai, il pubblico che ti ascolterà e le tempistiche. Tuttavia, è essenziale preparare il proprio discorso: concentrandosi soprattutto sulla struttura e il contenuto. Strategicamente, è consigliabile iniziare con l'argomento che si conosce meglio e affrontare un ordine composto da una parte iniziale, centrale e finale. Il discorso deve essere presentato in modo logico e diretto.

La semplicità ti farà sentire più sicuro e consente al pubblico di seguirti facilmente.

Devi poi ripetere il tuo discorso un paio di volte, mentalmente o, meglio ancora, ad alta voce, con l'aiuto di un amico disposto ad ascoltare. L'importante non imparare il discorso 'a memoria', parola per parola ed evitare di essere artificiosi per non rischiare di rimanere bloccati al primo vuoto di memoria.

Se possibile, è più vantaggioso avere un pezzo di carta con degli appunti, un elenco di frasi o parole chiave del discorso.

60'	Preparazione Esercizio
	<p><b>Scopo:</b> preparare per il proprio discorso.  <b>Intervallo di tempo:</b> 60 minuti  <b>Azione, attività:</b> scrivere/disegnare, parlare ad alta voce.  <b>Come (tipo di metodi):</b> scritto, verbale, individuale o in coppia.  <b>Da tenere a mente:</b> non imparare a memoria il tuo discorso</p> <p><b>Esercizi suggeriti:</b> (minimo 2 max. 5)          - Dedicare 10 minuti alla creazione di una mappa/grafico/elenco con le parole chiave e i contenuti principali del tuo intervento          - 50 min ripeti il tuo discorso ad alta voce (meglio se davanti a uno specchio o con un amico). È utile anche registrarsi.</p> <p><b>Ulteriori risorse:</b> (teorie, collegamenti Internet con materiali, libri, ecc.)          Calderone G., Superare la fobia sociale. Come si fa e perché occorre andare per gradi. Psicologo-parma-reggioemilia.com, <a href="http://www.psicologo-parma-reggioemilia.com/superare_ansia_fobia_sociale.html">http://www.psicologo-parma-reggioemilia.com/superare_ansia_fobia_sociale.html</a></p>

## Respirazione

Quando parli di fronte a un pubblico, cerca di profondamente e trattieni il respiro. Un buon esercizio di respirazione è molto utile prima di affrontare il tuo discorso con il pubblico. Esistono diversi esercizi che ti consentono di visualizzare e concentrarti sulla respirazione. Questi aiutano a rilassare il diaframma e a riprendere il controllo delle emozioni, riducendo sensibilmente i livelli di ansia e stress.

15'

### Respirazione Esercizio

**Scopo:** rilassarsi

**Tempo:** 15 minuti (al giorno)

**Azione, attività:** respirazione

**Come (tipo di metodi):** silenzio, individuo.

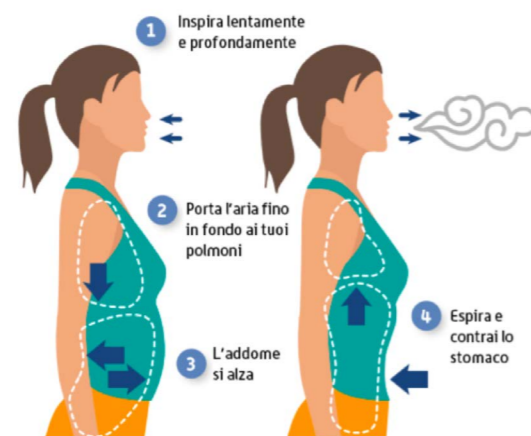
**Da tenere a mente:** ogni volta che la tua mente si distrae devi concentrarti di nuovo sulla respirazione.

È importante assumere una posizione comoda (seduta o sdraiata) e mantenere la schiena dritta.

**Esercizi suggeriti:** (minimo 2 max. 5)

– ispira dal naso per 4 secondi, trattieni l'aria per 4 secondi, espira dalla bocca per 4 secondi.

Continua l'esercizio per 15 minuti.



**Ulteriori risorse:** (teorie, collegamenti Internet con materiali, libri, ecc.)

- Satyanada Paramahansa, Asana Pranayama Mudra Bandha, Ediz. Illustrata,
- Calderone G., Superare la fobia sociale. Come si fa e perché occorre andare per gradi. Psicologo-parma-reggioemilia.com, [http://www.psicologo-parmareggioemilia.com/superare\\_ansia\\_fobia\\_sociale.html](http://www.psicologo-parmareggioemilia.com/superare_ansia_fobia_sociale.html)

## Tono della voce e postura

È essenziale sapere che quando ci si rivolge a un pubblico il linguaggio non verbale, ad esempio il linguaggio del corpo, conta per il 55%, il linguaggio para verbale come il tono di voce, le pause, ecc. conta per il 38% e il linguaggio orale solo 7%. Quando si parla pubblicamente, una piccola parte di ciò che si percepisce è dato dal significato delle parole. Quindi saper gestire questi elementi diventa fondamentale. L'efficacia della comunicazione dipende principalmente da COME si comunica rispetto a COSA si esprime, senza alterare la propria personalità e veridicità, ma piuttosto lavorando per rimuovere e controllare gli ostacoli che ci renderebbero innaturali e poco spontanei.

A seconda dello scopo del discorso, devi cercare di gestire e modulare il tono della voce; non solo, devi lavorare sulle pause per enfatizzare un concetto particolare.

È essenziale utilizzare e controllare le espressioni facciali, i movimenti delle mani e la postura nel linguaggio del corpo. A questo scopo è utile ripetere il proprio discorso davanti a uno specchio, registrarsi e riascoltare.

Conoscere ed esplorare le potenzialità della propria voce e del proprio corpo significa anche acquisire maggiore fiducia in se stesso e, di conseguenza, maggiore consapevolezza nelle proprie relazioni interpersonali.

30'

### Tono della voce e postura Esercizio

**Scopo:** acquisire presenza scenica

**Tempo:** 30 minuti

**Azione, attività:** parlare ad alta voce

**Come (tipo di metodi):** individuale

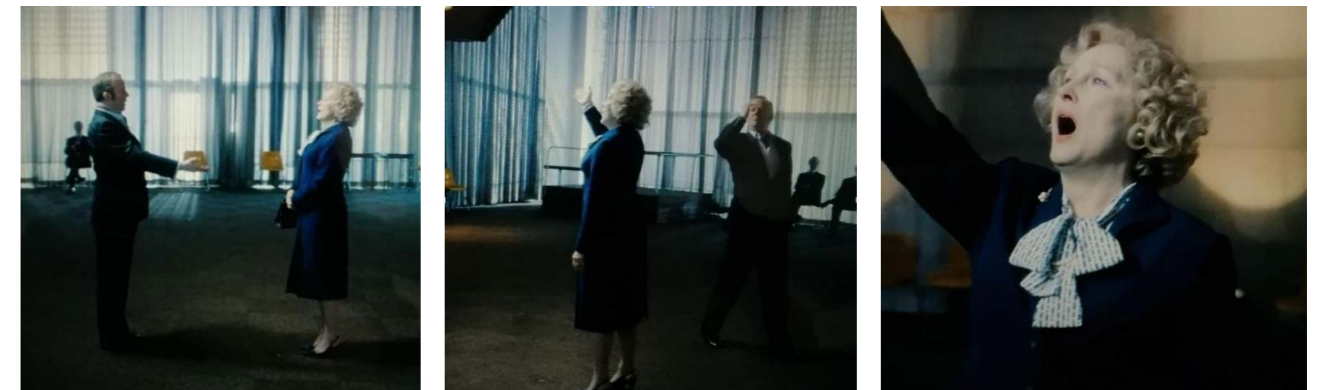
**Da tenere a mente:** non imparare a memoria il tuo discorso

**Esercizi suggeriti:** (minimo 2 max. 5)

– ripeti il tuo discorso ad alta voce, registrandoti. Quindi ripetilo di nuovo, correggendo postura e gesti.

**Ulteriori risorse:** (teorie, collegamenti Internet con materiali, libri, ecc.)

- Carnegie D., Come parlare in pubblico e convincere gli altri. Bompiani, 2017.
- Faraoni S., Public speaking : l'arte di attirare l'attenzione. Hoepli, 2019
- Mehrabian A., Nonverbal communication. AldineTransaction, 2007



(Scene del film "The Iron Lady", che racconta la vita dell'ex primo ministro britannico Margaret Thatcher e interpretata da Meryl Streep, che ha ricevuto il suo terzo Oscar per la interpretazione. In queste scene la signora Thatcher, dopo aver concorso per la dirigenza del partito, subisce un drastico cambio di immagine e prende lezioni di public speaking, sottoponendosi ad esercizi di respirazione, modulazione del tono di voce e gestualità).

## Visualizzazione

Infine, una strategia utile per superare la paura di esprimersi in pubblico è la visualizzazione. Devi cercare di immaginare il momento in cui presenterai il discorso davanti al tuo pubblico. Questo esercizio permette di gestire la negatività, e di concentrarti esclusivamente sulla possibilità di risultati negativi. Potresti interromperti, balbettare, parlare troppo velocemente o abbassare il volume della tua voce. Devi accettare l'imperfezione, ma preparare la tua mente al successo. La corretta esecuzione del discorso consente al pubblico di applaudire e assaporare tutte le piacevoli sensazioni ancor prima di sperimentarle.

15'

### Visualizzazione Esercizio

**Scopo:** prestazioni di visualizzazione

**Tempo:** 15 minuti

**Azione, attività:** immaginare

**Come (tipo di metodi):** non verbale, individuale

**Da tenere a mente:** ogni volta che pensiamo a qualcosa di negativo, pensiamo a qualcosa che potrebbe andare storto. Dobbiamo sforzarci di pensare a qualcosa di positivo, una tecnica di pensiero opposta: sostituire i pensieri negativi con quelli positivi.

**Esercizi suggeriti:** (minimo 2 max. 5)

– per 15 minuti, visualizza la performance, concentrandoti sui dettagli: come ti presenti, il luogo in cui farai il tuo discorso, il pubblico, immaginati nel momento in cui fai il tuo discorso: il tuo tono di voce non è né troppo alto, né troppo basso, la tua postura e i tuoi gesti sono in linea con quanto detto. Immagina quando i discorsi finiscono bene e il pubblico applaude.

**Ulteriori risorse:** (teorie, collegamenti Internet con materiali, libri, ecc.)

- Calderone G., Superare la fobia sociale. Come si fa e perché occorre andare per gradi. Psicologo-parma-reggioemilia.com, <http://www.psicologo-parma-reggioemilia.com/super-are-ansia-fobia-sociale.html>
- Sansavini C., L'arte del public speaking. AlphaTest, 2011
- Google Digital Training, Parlare in pubblico.

Con l'avvento del nuovo millennio si è verificato un notevole aumento del numero di soluzioni formative offerte in video e corsi online che forniscono esempi di comportamenti da emulare nella vita reale. È proprio grazie al riconoscimento e alla standardizzazione delle strategie che è possibile superare la paura di parlare in pubblico.

Parlare in pubblico non è solo un'abilità per politici, attori di teatro o presentatori televisivi, ma oggi più che mai rivela essere una risorsa chiave in ogni contesto lavorativo. Il saper parlare in pubblico, infatti, è una delle competenze più richieste nel mondo del lavoro.

Considerando il numero crescente di eventi organizzati in ogni settore: festival, conferenze, conferenze o seminari, sapersi esprimere in un contesto pubblico diventa sempre più importante in ogni campo, anche nella vita di tutti i giorni.



# Capitolo 3

## Tipi di formazione

Esistono diversi tipi di formazione che possiamo utilizzare al di fuori del sistema scolastico tradizionale come: l'autoapprendimento a casa, il coaching individuale, il modello workshop e il webinar. Si tratta di metodi di formazione che gli adulti possono prendere in considerazione per sviluppare competenze specifiche, comprese le capacità legate al saper parlare in pubblico. Questi tipi di formazione possono essere utilizzati per apprendere, esercitarsi e migliorare.

## Home Studio autodidatta

Il Self Study (o auto-apprendimento) è una forma emergente di apprendimento che è emersa grazie alla disponibilità di risorse di apprendimento online. L'autoapprendimento consente allo studente di apprendere ciò che vuole, quando vuole e come vuole. Lo studente guida il processo di apprendimento e questo tende ad essere più efficace dell'apprendimento didattico. L'auto-apprendimento rappresenta un processo in cui gli individui prendono l'iniziativa, con o senza l'aiuto di altri, nell'analisi dei propri bisogni di apprendimento, nella formulazione degli obiettivi di apprendimento, nell'identificazione delle risorse umane e materiali per l'apprendimento, nella scelta e nell'attuazione dell'apprendimento appropriato. L'individuo può mirare a imparare un po' su tutto, oppure può lavorare sodo per padroneggiare un singolo argomento.

L'auto-apprendimento è un metodo di apprendimento in cui le persone indirizzano il proprio studio al di fuori dell'aula/area e senza una supervisione diretta. Dal momento che le persone sono in grado di assumere il controllo di cosa (e come) stanno imparando, lo studio autonomo può essere un modo molto prezioso per molte persone di apprendere.

### Vantaggi dell'auto-apprendimento

- Imparare in modo più efficace.
- Poter assumere il controllo del proprio apprendimento.
- Scoprire di più sugli argomenti che si stanno studiando.
- Può aumentare l'autostima delle persone.
- Imparare al proprio ritmo.
- Incoraggiare la curiosità.
- Poter fare in qualsiasi momento.
- Migliorare nel farlo.

### Svantaggi dell'auto-apprendimento

- L'autodisciplina è a rischio.
- Si riducono le possibilità di brainstorming.
- Nessuna interazione faccia a faccia.
- Mancanza di flessibilità.
- Mancanza di input da parte dei formatori.
- Evoluzione lenta.
- Mancanza di potere di trasformazione.
- Nessun vantaggio periferico.
- Non utilizzare i vantaggi del lavoro di squadra.

## One to One Coaching

Il coaching one-to-one aiuta le persone a generare il cambiamento in se stesse, ovvero migliorare un'abilità o una capacità per raggiungere un obiettivo personale. Questo metodo prevede la partecipazione di due persone che collaborano al fine di raggiungere un risultato di prestazione concordato. Le persone coinvolte devono raggiungere i risultati desiderati, ma non dimenticare che dietro sia necessario un duro lavoro, fatto di sfide e decisioni difficili da prendere lungo il percorso, per entrambe le parti.

Le caratteristiche della relazione di coaching one-to-one includono:

- Uno scambio di dialogo altamente confidenziale.
- Un ambiente supportivo per affrontare le questioni più complesse.
- Il bisogno di sviluppo professionale.
- Il bisogno di sviluppo interpersonale.



### Vantaggi del coaching one to one

- Interazione con un supervisore che sappia creare un ambiente rassicurante.
- Sviluppo personale e professionale.
- Identifica le aree di miglioramento e aiuta le persone a svilupparle.
- Fornisce alle persone la road map e gli strumenti per raggiungere un successo continuo.
- Aiuta le persone ad affrontare i problemi guidati dalle esigenze attuali delle organizzazioni.
- È un uso più efficace del tempo rispetto ad altre opzioni.

### Svantaggi del coaching one to one

- Potenziale di esaurimento, per via dell'impossibilità di essere in connessione continua con il coach.
- Difficoltà di confrontare i progressi con altre persone per prendere coscienza del lo sviluppo.
- Ci può essere una mancanza di tempo per lo studio individuale.
- Il formato della lezione può diventare monotono se il docente non ha la fiducia necessaria per sperimentare un cambio di ritmo e di tipologia di attività.

## Minimizza la lezione, massimizza l'apprendimento: il modello del workshop

Un workshop è formato da un gruppo di dieci fino a venticinque persone che condividono un'interesse o un problema comune. Si incontrano con l'obiettivo di migliorare le loro abilità in una materia attraverso lo studio, la ricerca, la pratica e la discussione intensivi.

Questa metodologia workshop aumenta la motivazione degli studenti che prepareranno e selezionano gli obiettivi. Al fine di rendere l'insegnamento più efficace e coinvolgente è opportuno offrire ai partecipanti la possibilità di svolgere un ruolo attivo all'interno delle attività.

I workshop organizzati cercano di sviluppare gli aspetti psicomotori degli studenti nell'area dell'Educazione. I partecipanti si aspetteranno di svolgere un lavoro pratico per produrre materiale didattico e dei test.

### La procedura del Workshop

- Passaggio 1** Definire gli obiettivi.
- Passaggio 2** Decidere il gruppo target.
- Passaggio 3** Seleziona il luogo più adatto
- Passaggio 4** Preparare un'agenda.
- Passaggio 5** Sviluppare un piano di follow-up.

### Vantaggi del Workshop

- Gli utenti sono generalmente molto motivati.
- È caratterizzato da flessibilità di durata e frequenza delle sessioni.
- È efficace al fine di sviluppare la comprensione e le competenze delle pratiche di educazione.
- Crea un senso di cooperazione e di squadra tra i partecipanti.
- Si presta a studiare e approfondire i problemi legati all'ambito professionale.
- Introduce pratiche innovative di educazione.

### Svantaggi del Workshop

- I partecipanti potrebbero avere competenze diverse e diversificate (soprattutto in ambito linguistico e informatico).
- Può essere complicato trovare un luogo adatto per lo svolgimento delle attività specifiche richieste.
- Potrebbe essere difficile convogliare tutto il materiale in un unico appuntamento.
- Il workshop non è adatto a gruppi troppo numerosi.
- Richiede particolare impegno in termini di tempo, sia per i partecipanti, che per il personale coinvolto.

## Webinar

Un webinar è una riunione o una presentazione online tenuta via Internet in tempo reale. Più semplicemente, è un evento online che collega dei relatori con spettatori che potenzialmente possono provenire da ogni parte del mondo. La caratteristica principale dei webinar dal vivo è l'interattività, ovvero la capacità di discutere, inviare e ricevere informazioni in tempo reale.

### Caratteristiche del Webinar

- Condivisione di video e presentazione
- Conversazione tra i partecipanti.
- Possibilità di usufruire di una lavagna virtuale.
- Possibilità di svolgere sondaggi in tempo reale
- Possibilità di condividere lo schermo. Possibilità di registrare gli interventi.

### Vantaggi del Webinar

- I relatori sono facilitati nel raggiungere un pubblico più ampio, senza dover fare investimenti di tempo e denaro per gli spostamenti che altrimenti sarebbero stati necessari. Anche i partecipanti possono semplicemente connettersi alla formazione da remoto, accendendosi da qualsiasi luogo.
- Evita i costi relativi all'affitto della sede, al cibo e ad altre spese, che consentiranno ai organizzatori di ridurre i costi dell'organizzazione a favore di un investimento in termini di quantità dei
- I webinar consentono di tenere conferenze e riunioni in qualsiasi momento e luogo. Chiunque può partecipare a un webinar senza lasciare il lavoro o semplicemente restare a casa, in viaggio d'affari o in vacanza.
- Si evitano i costi legati all'affitto della sede, ai break per le pause caffè e ai trasferimenti. Tenere una conferenza diventa semplice: diventa un'attività a portata di clic!

### Svantaggi del Webinar

- Interazione limitata
- Difficoltà tecniche
- Mancanza di lavoro di squadra
- Mancanza di linguaggio del corpo
- Mancanza di controllo ambientale

## Esempio di descrizione del programma giornaliero

Giorno 1

Quando	Che cosa
<b>Sessione 1</b> 30'	<p><b>Romper il ghiaccio (Ice breaker)</b></p> <p><b>Scopo:</b> Far conoscere i partecipanti  <b>Come (tipo di metodi):</b> plenaria.  <b>Da tenere a mente:</b> tutti i nomi vanno palesati!</p> <p><b>Esercizio:</b>                      Esercizio sui nomi. Le persone pronunciano il loro nome in un cerchio, quindi chiunque viene chiesto di pronunciare un nome e di scambiare la propria posizione con quella persona.</p> <p><b>Ulteriori risorse:</b>  <a href="https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/name-exercises.1041/">https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/name-exercises.1041/</a></p>
<b>Sessione 2</b> 30'	<p><b>Aspettative dei partecipanti</b></p> <p><b>Come (tipo di metodi):</b> plenaria, autoriflessione.</p> <p><b>Descrizione:</b>                      Il facilitatore guida una discussione sulle attuali competenze pubbliche dei partecipanti e su cosa si aspettano dal workshop.                      Dopo che alcune informazioni sono state condivise, le persone iniziano a riflettere sui propri limiti riguardo alle proprie capacità di parlare in pubblico. Cosa li spaventa, cosa pensano di dover migliorare. Li scrivono in alcuni post-it, che vengono tenuti segreti e che verranno utilizzati per la discussione.</p>

Sessione 3 45'	La teoria: alcuni consigli per parlare in pubblico
	<p><b>Scopo:</b> i partecipanti imparano la teoria alla base del parlare in pubblico  <b>Come (tipo di metodi):</b> piccoli gruppi.</p> <p><b>Esercizio:</b>  Fai una presentazione su un argomento scelto e poi mostra, attraverso una presentazione, cosa hai fatto e come (tecniche di presentazione, teoria, ecc.)  - Discussione guidata dal facilitatore</p> <p><b>Ulteriori risorse:</b>  <a href="https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/presentation-excellence-basics-devil-s-dozen.1643/">https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/presentation-excellence-basics-devil-s-dozen.1643/</a></p>
La cassetta degli attrezzi SPEAK.	
15'	Pausa
Sessione 4 30'	Attività di team building: storie condivise
	<p><b>Scopo:</b> questo esercizio aiuta a costruire rapporti di fiducia tra i partecipanti attraverso la condivisione attiva, consentendogli di esporsi ad un ampio numero di persone. Dopo aver ascoltato le storie degli altri partecipanti, viene chiesto ad ognuno di identificare il modello utilizzato nella presentazione delle proprie vicende.</p> <p><b>Come (tipo di metodi):</b> Storytelling</p> <p><b>Esercizio:</b>  Chiedi ai partecipanti di dedicare un paio di minuti per scrivere lo schema di una storia che desiderano condividere.  Chiedi loro di stare in piedi e fare coppia con qualcuno da un'altra parte della stanza. I partecipanti dovrebbero ascoltare con entusiasmo la storia del loro partner e poi raccontare la propria. I partecipanti trovano quindi nuovi partner e ripetono la procedura.  Dopo aver scambiato storie con una mezza dozzina di altri partecipanti, forma dei gruppi e chiedi ai partecipanti nei loro gruppi di trovare elementi comuni nella narrazione da tutte le persone che hanno sentito, ad esempio, cosa l'ha resa un'esperienza positiva.</p>
Sessione 5 150'	La teoria in pratica: esercizio di Public Speaking
	<p><b>Scopo:</b> Participants apply the theory of public speaking.  <b>Come (tipo di metodi):</b> piccoli gruppi.  <b>To keep in mind:</b> Da tenere a mente: tutti i partecipanti devono aiutarsi a vicenda a sviluppare il proprio contributo. Il lavoro deve essere svolto in gruppo, in modo che le parti vengano concordate e poi divise.</p> <p><b>Esercizio:</b>  In gruppi di 4 persone o simili, i partecipanti dovranno scegliere un prodotto, un marchio, un progetto, già esistente e preparare una presentazione per il pubblico. Tutti loro dovranno svolgere un ruolo nel processo  Presentazioni di 5-8 minuti  Durante le presentazioni un gruppo sarà responsabile della preparazione delle domande, un altro, invece, dovrà elaborare un feedback costruttivo. I partecipanti ricevono feedback sia dai formatori che da un altro gruppo.</p>



## Capitolo 4

### Il ruolo degli educatori

Quale ruolo giocano gli educatori nella creazione delle dinamiche di gruppo? L'importanza degli educatori per l'apprendimento individuale è ben nota. La maggior parte di noi ha avuto l'uno o l'altro insegnante che ha plasmato il corso della nostra vita. Gli educatori modellano il nostro modo di pensare, il modo in cui apprendiamo e il modo in cui interagiamo gli uni con gli altri. Non tutti gli educatori sono uguali e per questo motivo possono assumere ruoli diversi nel nostro percorso di apprendimento.

#### Fare da problem-solver

Gli educatori come risolutori di problemi sono fondamentali per l'apprendimento. Quando sei bloccato con un problema, spesso è utile avere qualcuno che ti aiuti a prenderne consapevolezza. Ciò aiuta gli studenti a liberarsi dai loro problemi attuali e consente un ulteriore sviluppo del processo di apprendimento.

#### Il ruolo dello studente

Assumere il ruolo di guida dello studente significa mostrare il "come fare" per imparare e imparare con lo studente, ponendogli domande, sfidando ogni individuo a pensare con la propria testa. Questo è probabilmente uno dei ruoli più rilevanti di un educatore. Una volta che un individuo sa come imparare, nulla può ostacolare le sue ambizioni.

#### Facilitare i feedback

Il ruolo degli educatori è quello di fornire feedback. Il feedback è il modo per crescere. La riflessione personale consente agli studenti di migliorare. Gli studenti devono anche imparare a reagire e gestire il feedback. Non è sempre facile, ma è davvero prezioso sapere come rispondere e crescere a partire da esso.

#### Fornire uno spazio di comfort

Il ruolo di un educatore può essere quello di garantire che l'ambiente di apprendimento sia sicuro. Gli studenti devono sentirsi a proprio agio nell'esprimersi, nel condividere le proprie idee e nell'esplorare tutte le possibilità. In un senso più pronunciato, l'educatore che fornisce ai propri studenti uno spazio di comfort deve garantire anche che l'ambiente di apprendimento sia fisicamente sicuro, ovvero senza oggetti contundenti e così via.

#### Il disseminatore di conoscenza

Come sappiamo dalla scuola, chi si occupa di educazione nella scuola ha il principale ruolo di trasferire delle conoscenze. Questi soggetti svolgono un ruolo significativo nella formazione delle persone. Hanno acquisito la teoria relativa a una determinata disciplina, conoscono i loro fatti e ora li trasmettono a noi. Questi educatori ci forniscono conoscenze di base e ci aiutano a capire il mondo così com'è, nella complessità delle sue sfaccettature.

#### Fornire le risorse

Fornire le risorse è, ovviamente, essenziale per l'apprendimento. Le informazioni sono abbondanti nel World Wide Web e il ruolo degli educatori potrebbe essere quello di riconoscere quali materiali sono di valore e possono stimolare l'apprendimento. Non tutte le risorse possono aiutare lo studente allo stesso modo. Pertanto, spetta all'educatore filtrare e riconoscere quali risorse sono rilevanti.

#### Il Tech-Guy

Avere dimestichezza con le nuove tecnologie è, nel bel mezzo della pandemia più che mai, soprattutto nel mezzo della pandemia, più fondamentale che mai. La capacità di confrontarsi con le nuove tecnologie è fondamentale per lo sviluppo professionale e l'accesso alle opportunità di lavoro. Il ruolo degli educatori potrebbe essere quello di aiutare gli studenti a interagire con le tecnologie emergenti e consentire loro di acquisire nuove competenze.

#### Costruire reti

Il ruolo degli educatori può essere quello di costruire reti con gli studenti e tra gli studenti. Le connessioni sono fondamentali per lo sviluppo professionale e le aspirazioni di carriera, ma anche per il processo di apprendimento. La condivisione qui è l'ingrediente cruciale. Condividiamo idee, valori, esperienze e conoscenze, diventando così una comunità di apprendimento.

#### Orientare al processo

Un ruolo di un educatore può essere quello di aiutare gli studenti a capire che il processo di apprendimento è più importante del contenuto dell'apprendimento stesso. L'apprendimento viene misurato con delle valutazioni relative alle prestazioni degli studenti. I test standardizzati non forniscono una misurazione accurata dei progressi degli studenti. Tuttavia, il progresso può sembrare un passo indietro, a volte anche un fallimento. Gli educatori devono impegnarsi ad aiutare gli studenti a sentirsi a proprio agio sul tema del progresso.

## Esempi di descrizione del programma giornaliero

Giorno 1

Quando	Che cosa
<b>Sessione 1</b> 30'	<p><b>Il disseminatore di conoscenze</b></p> <p><b>Scopo:</b> comprendere il ruolo dei “disseminatori di conoscenze” nel nostro percorso di apprendimento personale.  <b>Intervallo di tempo:</b> 30  <b>Approccio e atteggiamento:</b>            1. Definizione teorica del divulgatore della conoscenza come educatore (testo)            2. Creazione di un gioco di ruolo            3. Ricerca cinematografica  <b>Azione, attività:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>gioco di ruolo</li> <li>riflessione</li> <li>guardare cortometraggi su Youtube su “il disseminatore di conoscenze”</li> </ul> <p><b>Come (tipo di metodi):</b> piccolo gruppo.  <b>Ulteriori risorse:</b> (teorie, collegamenti Internet con materiali, libri, ecc.)  <a href="https://resilienteducator.com/classroom-resources/5-roles-for-a-teacher-leader/">▶https://resilienteducator.com/classroom-resources/5-roles-for-a-teacher-leader/</a>  <a href="https://www.ldatschool.ca/learning-modules/fostering-advocacy/building-self-advocacy-skills/the-role-of-the-educator/">▶https://www.ldatschool.ca/learning-modules/fostering-advocacy/building-self-advocacy-skills/the-role-of-the-educator/</a>  <a href="https://www.youtube.com/results?search_query=knowledge+dissemination">▶https://www.youtube.com/results?search_query=knowledge+dissemination</a></p>
<b>Sessione 2</b> 30'	<p><b>Lo studente</b></p> <p><b>Scopo:</b> comprendere il ruolo dello studente nel processo di apprendimento.  <b>Timeframe:</b> 30  <b>Approccio e atteggiamento:</b>            1. Definizione teorica de “Lo studente” come educatore (testo)            2. Creazione di un gioco di ruolo  <b>Azione, attività:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>gioco di ruolo</li> <li>riflessione</li> </ul> <p><b>Come (tipo di metodi):</b> plenum  <b>Ulteriori risorse:</b> (teorie, collegamenti Internet con materiali, libri, ecc.)  <a href="https://resilienteducator.com/classroom-resources/5-roles-for-a-teacher-leader/">▶https://resilienteducator.com/classroom-resources/5-roles-for-a-teacher-leader/</a>  <a href="https://www.ldatschool.ca/learning-modules/fostering-advocacy/building-self-advocacy-skills/the-role-of-the-educator/">▶https://www.ldatschool.ca/learning-modules/fostering-advocacy/building-self-advocacy-skills/the-role-of-the-educator/</a></p>
<b>Sessione 3</b> 30'	<p><b>L'orientamento al processo</b></p> <p><b>Scopo:</b> comprendere il ruolo dell'orientamento al processo nel nostro percorso di apprendimento.  <b>Intervallo di tempo:</b> 30  <b>Approccio e atteggiamento:</b>            1. Definizione teorica di “orientamento al processo” in relazione agli educatori(testo)            2. Creazione di un gioco di ruolo            3. Creazione di grafici e figure  <b>Azione, attività:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>gioco di ruolo</li> <li>grafici, cifre</li> <li>riflessione</li> </ul> <p><b>Come (tipo di metodi):</b> piccoli gruppi, plenum  <b>Ulteriori risorse:</b> (teorie, collegamenti Internet con materiali, libri, ecc.)  <a href="https://resilienteducator.com/classroom-resources/5-roles-for-a-teacher-leader/">▶https://resilienteducator.com/classroom-resources/5-roles-for-a-teacher-leader/</a>  <a href="https://www.ldatschool.ca/learning-modules/fostering-advocacy/building-self-advocacy-skills/the-role-of-the-educator/">▶https://www.ldatschool.ca/learning-modules/fostering-advocacy/building-self-advocacy-skills/the-role-of-the-educator/</a></p>

<b>Sessione 4</b> 30'	<p><b>Fornire uno spazio sicuro</b></p> <p><b>Scopo:</b> comprendere l'importanza e il ruolo di chi si preoccupa di fornire uno spazio sicuro di apprendimento.  <b>Intervallo di tempo:</b> 30  <b>Approccio e atteggiamento:</b>            1. Definizione teorica di “spazio sicuro”            2. Creazione di un gioco di ruolo            3. Creazione di grafici e figure  <b>Azione, attività:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>gioco di ruolo</li> <li>grafici, cifre</li> <li>riflessione</li> </ul> <p><b>Come (tipo di metodi):</b> piccoli gruppi, plenum  <b>Ulteriori risorse:</b> (teorie, collegamenti Internet con materiali, libri, ecc.)  <a href="https://resilienteducator.com/classroom-resources/5-roles-for-a-teacher-leader/">▶https://resilienteducator.com/classroom-resources/5-roles-for-a-teacher-leader/</a>  <a href="https://www.ldatschool.ca/learning-modules/fostering-advocacy/building-self-advocacy-skills/the-role-of-the-educator/">▶https://www.ldatschool.ca/learning-modules/fostering-advocacy/building-self-advocacy-skills/the-role-of-the-educator/</a></p>
<b>Sessione 5</b> 30'	<p><b>Il problem solver</b></p> <p><b>Scopo:</b> ruoli nel nostro percorso di apprendimento del “Problem Solver”  <b>Intervallo di tempo:</b> 30  <b>Approccio e atteggiamento:</b>            1. Definizione teorica di “ Problem Solver” come educatore (testo)            2. Creazione di un gioco di ruolo            3. Ricerca cinematografica  <b>Azione, attività:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>gioco di ruolo</li> <li>riflessione</li> <li>guardando cortometraggi su Youtube di “Problem Solver”come</li> <li>educatore</li> </ul> <p><b>Come (tipo di metodi):</b> piccoli gruppi, plenum  <b>Ulteriori risorse:</b> (teorie, collegamenti Internet con materiali, libri, ecc.)  <a href="https://resilienteducator.com/classroom-resources/5-roles-for-a-teacher-leader/">▶https://resilienteducator.com/classroom-resources/5-roles-for-a-teacher-leader/</a>  <a href="https://www.ldatschool.ca/learning-modules/fostering-advocacy/building-self-advocacy-skills/the-role-of-the-educator/">▶https://www.ldatschool.ca/learning-modules/fostering-advocacy/building-self-advocacy-skills/the-role-of-the-educator/</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lhHhwbWEGXQ">▶https://www.youtube.com/watch?v=lhHhwbWEGXQ</a></p>
<b>Sessione 6</b> 30'	<p><b>Fornire le risorse</b></p> <p><b>Scopo:</b> ruoli nel nostro percorso di apprendimento di “fornitori di risorse”  <b>Intervallo di tempo:</b> 30  <b>Approccio e atteggiamento:</b>            1. Definizione teorica di “fornire di risorse” come educatore(testo)            2. Creazione di un gioco di ruolo            3. Ricerca cinematografica  <b>Azione, attività:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>gioco di ruolo</li> <li>riflessione</li> <li>guardare cortometraggi su Youtube di “fornire di risorse”come educatore</li> </ul> <p><b>Come (tipo di metodi):</b> piccoli gruppi, plenum  <b>Ulteriori risorse:</b> (teorie, collegamenti Internet con materiali, libri, ecc.)  <a href="https://resilienteducator.com/classroom-resources/5-roles-for-a-teacher-leader/">▶https://resilienteducator.com/classroom-resources/5-roles-for-a-teacher-leader/</a>  <a href="https://www.ldatschool.ca/learning-modules/fostering-advocacy/building-self-advocacy-skills/the-role-of-the-educator/">▶https://www.ldatschool.ca/learning-modules/fostering-advocacy/building-self-advocacy-skills/the-role-of-the-educator/</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=w83S-0m8Mz4">▶https://www.youtube.com/watch?v=w83S-0m8Mz4</a></p>

Sessione 7  
30'

## Il tecnico

**Scopo:** ruoli nel nostro percorso di apprendimento di "Il tecnico"

**Intervallo di tempo:** 30

**Approccio e atteggiamento:**

1. Definizione teorica di "Il tecnico" come educatore (testo)
2. Creazione di un gioco di ruolo
3. Attività

**Azione, attività:**

- gioco di ruolo
- riflessione
- Azione di attività (con l'uso di dispositivi tecnici)

**Come (tipo di metodi):** piccoli gruppi, plenum

**Ulteriori risorse:** (teorie, collegamenti Internet con materiali, libri, ecc.)

► <https://resilienteducator.com/classroom-resources/5-roles-for-a-teacher-leader/>

► <https://www.ldatschool.ca/learning-modules/fostering-advocacy/building-self-advocacy-skills/the-role-of-the-educator/>

Sessione 8  
30'

## Il costruttore di reti

**Scopo:** ruoli nel nostro percorso di apprendimento di "Il costruttore di reti"

**Intervallo di tempo:** 30

**Approccio e atteggiamento:**

1. Definizione teorica di "Il costruttore di reti" come educatore (testo)
2. Attività – costruire una rete all'interno della classe/seminario

**Azione, attività:**

- gioco di ruolo
- riflessione
- scattare foto, disegnare lavagne a fogli mobili

**Come (tipo di metodi):** piccoli gruppi, plenum

**Ulteriori risorse:** (teorie, collegamenti Internet con materiali, libri, ecc.)

► <https://resilienteducator.com/classroom-resources/5-roles-for-a-teacher-leader/>

► <https://www.ldatschool.ca/learning-modules/fostering-advocacy/building-self-advocacy-skills/the-role-of-the-educator/>

► <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=educator+as++Network+Builder>

Sessione 9  
30'

## Il facilitatore del feedback

**Scopo:** ruoli nel nostro percorso di apprendimento di "facilitatore del feedback"

**Intervallo di tempo:** 30

**Approccio e atteggiamento:**

1. Definizione teorica di "facilitatore del feedback" come educatore (testo)
2. Attività – feedback con la classe/seminario

**Azione, attività:**

- gioco di ruolo
- riflessione
- scattare foto, disegnare lavagne a fogli mobili

**Come (tipo di metodi):** piccoli gruppi, plenum

**Ulteriori risorse:** (teorie, collegamenti Internet con materiali, libri, ecc.)

► <https://resilienteducator.com/classroom-resources/5-roles-for-a-teacher-leader/>

► <https://www.ldatschool.ca/learning-modules/fostering-advocacy/building-self-advocacy-skills/the-role-of-the-educator/>

► <https://helpfulprofessor.com/feedback-from-parents/>



# Capitolo 5

Sviluppo di strumenti autonomi di educazione  
allo sviluppo delle competenze di Public Speaking

Dopo aver lavorato sulla sostanza del discorso pubblico, è essenziale assimilare tutti i mezzi per rendere il tuo discorso incisivo e catturare l'attenzione del pubblico. In effetti, la forma è importante quanto la sostanza. Riguarda il registro, così come i gesti e le interazioni. Ci sono "cose da fare e da non fare" di cui qualsiasi relatore che abbia a che fare con un pubblico dovrebbe essere informato.

Il modulo creato fornisce gli strumenti utili a – preparare le persone su come funziona praticamente una presentazione pubblica. Offre esercizi fisici che spiegano come parlare, come muovere le mani e come stare di fronte a un vasto pubblico. Inoltre, gli studenti utilizzano strumenti di formazione per supportare la presentazione, come l'utilizzo di PowerPoint. Alla fine del modulo, gli studenti possono aspettarsi di avere tutte le conoscenze necessarie per affrontare un discorso pubblico dalla prima all'ultima parola.

## Come utilizzare o implementare elementi di abilità di parlare in pubblico?

### Tono della voce

È come la direzione della voce va dalla bocca quando si pronuncia. Ci sono due tipi principali. Sono Diffuse e Dirette. Naturalmente, la maggior parte degli esseri umani usa solo uno di questi due quando parla (solo Diffuso o solo Diretto).

**Diffusa:** la voce inizia a diffondersi in varie direzioni dopo essere uscita dalla bocca. Ha un suono di facile ascolto. Può essere utilizzato in tutte le situazioni, incluse informative, persuasive e ispirate.  
Modo d'uso: mentre pronunci, prova a far uscire la voce insieme al respiro dalla bocca.

**Diretto:** la voce va direttamente al pubblico. Ha il potere di catturare l'attenzione dell'audience. Viene in genere utilizzato per mantenere il pubblico concentrato sulla conversazione, senza essere distratto.  
Modo d'uso: mentre canti a squarciagola, facendo uscire il più possibile il respiro dalla bocca.

### Gesti

È importante pensare in anticipo ai gesti delle mani prima di parlare in pubblico. Le mani devono essere sempre visibili. Inoltre, presta attenzione a ciò che stai facendo con loro.

**NON** usare le mani come faresti di solito (strizzandole, infilando in tasca, giocando con i capelli, stringendoli davanti a te, ecc.). Devi usare le nostre mani in un modo carismatico, che trasmetta fiducia.

Le mani non sono utili solo per trasmettere informazioni pratiche. Possono (e dovrebbero) essere utilizzate anche per trasmettere emozioni. **NON** raccontare una storia emotiva e aspettarti che il tuo pubblico senta ciò che provi tu se permetti alle tue mani di rimanere stocicamente al tuo fianco.

Quando parli di argomenti importanti e dichiari la tua opinione, dovresti stare estremamente attento a quale lato della tua mano stai mostrando al tuo pubblico. Posiziona le mani in modo da essere in accordo con le tue parole. Per trasmettere l'idea che sei aperto al dibattito su un argomento, le persone dovrebbero vedere i palmi delle tue mani. Al contrario, se sei sicuro di determinati argomenti o affermazioni, puoi essere chiaro al riguardo, "premendo" i palmi delle mani in un movimento verso il basso mentre affermi quella certezza. I palmi che si muovono verso il basso significano "caso chiuso" e inviano quel messaggio sottile ma convincente al pubblico.



## Interazione

Parlare in pubblico non consiste in una comunicazione unidirezionale di idee dal relatore al pubblico; un relatore efficace è colui che si impegna e interagisce con il suo pubblico. Fare domande al tuo pubblico, fare riferimenti e chiamare qualche spettatore nel momento più opportuno, e anche solo riconoscerli e ringraziarli per il loro tempo sono tutti modi efficaci per interagire verbalmente con il tuo pubblico.

## Messaggio

Prima di alzarti e parlare a qualsiasi pubblico, assicurati che il tuo messaggio sia ben definito. Il tuo messaggio – per essere precisi – è il tuo scopo, obiettivo e scopo generale: il modello di consegna, il feedback del pubblico e il trasferimento delle informazioni. Gli errori ripetuti si concentrano sul contenuto piuttosto che sull'azione. Certo, il contenuto è essenziale, ma come vuoi che reagisca il tuo pubblico? Come vuoi che si senta? Quali azioni vorresti che intraprendesse? Potresti anche avere altre intenzioni per il tuo discorso: il messaggio dietro il messaggio. Forse hai un obiettivo, un punto o un'emozione singolare che vuoi che il tuo pubblico senta e comprenda. Ogni parola che usi per creare il tuo discorso lavora per raggiungere quel particolare obiettivo, momento o sentimento.

## Powerpoint

Il primo errore comune è mettere troppe parole in una diapositiva. Il tuo PowerPoint non è un documento di Word. Se ci sono troppe parole, il pubblico si concentrerà più sulla slide che su di te. Pertanto, le frasi dovrebbero essere abbreviate il più possibile. Inoltre, è meglio non sovraccaricare le slide di colori o immagini. La tua presentazione non è una pubblicità o non ha alcuno scopo di marketing. Il PowerPoint dovrebbe essere un supporto al tuo discorso, non il punto focale dell'intera presentazione. Inoltre, è necessario studiare il significato dei colori, per poter scegliere quelli che siano in accordo con le sensazioni/emozioni che si è disposti a trasmettere al proprio pubblico. I colori ad alto contrasto sono da evitare se si vuole risultare professionali.

## Proiezione

La proiezione utilizza la corretta modulazione della voce e le tecniche di proiezione per trasmettere il tuo messaggio con un impatto. Ad esempio, vuoi alzare e abbassare la voce deliberatamente in determinati momenti affinché il tuo messaggio abbia un senso. Entusiasmato per quello che vuoi dire. Il tuo pubblico ha bisogno di sentire che sei appassionato di ciò di cui vuoi parlare. Sarai visto come un oratore credibile se ti fidi delle tue parole. In seguito, molti esercizi possono aiutarti a migliorare la tua proiezione, usando il torace, la laringe, ecc. Ad esempio, piegarti dalla vita in giù mentre canti o parli ti aiuterà a sentire una vibrazione allentata, che, a sua volta, ti darà quella sensazione di rilascio vocale. In sostanza, come oratore e cantante, vuoi far rimbalzare la tua voce fuori dalla tua bocca, non urlare e forzarla. Si ottiene avendo una laringe più bassa e stabile e usando vocali che modellano un modo particolare che incoraggia la risonanza.

## Ironia

L'ironia potrebbe essere vista come il modo migliore per introdurre un discorso. Tuttavia, questo mostrerebbe anche al tuo pubblico che tutto il tuo discorso è preparato. È così, ma il tuo pubblico non ha bisogno di ricordarlo. Il tuo discorso deve essere fluido e naturale. Inoltre, non tutti si sentono a proprio agio con il fatto di fare battute perché è un modo diretto di comunicazione. Inoltre, potrebbe non essere la tua personalità a fare battute. Non c'è l'obbligo di scherzare, invece, potresti essere divertente, che è qualcosa di diverso e più facile da mettere in pratica.

## Contatto visivo

Il contatto visivo è il primo e più naturale modo per entrare in contatto con un pubblico. Tuttavia, può essere stressante guardare le persone direttamente negli occhi. Ti senti giudicato su qualsiasi mossa o parola che pronunci, e l'aspetto dell'alterità può essere pesante. Ma guardare gli altri negli occhi può essere trasformato in un altro approccio: il tuo pubblico ha bisogno di supporto per capire il tuo discorso. Guardarli è un mezzo per catturare la loro attenzione e per farli sentire importanti.

## Esempio di descrizione del programma giornaliero

Giorno 1

Quando	Che cosa
<b>Sessione 1</b> 120'	<b>Come migliorare il tono della voce</b>  <b>Scopo:</b> imparare a lavorare sul tono vocale per creare un suono che proietti sicurezza, autorità, presenza e influenza. <b>Intervallo di tempo:</b> 60 minuti <b>Approccio e atteggiamento:</b> devi convincerti che la tua voce meriti di essere ascoltata. <b>Azione, attività:</b> esercizi vocali. <b>Come:</b> verbale e non verbale. <b>Da tenere a mente:</b> rimani rilassato quando fai esercizi di respirazione, o avrai difficoltà a esercitarti. <b>Esercizi suggeriti:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Respira dal diaframma, fai un respiro profondo nella pancia, non nel petto.</li><li>• Apri la bocca, se vuoi proiettare ed essere riconosciuto, devi aprire la bocca. Sembra semplice, ma molte persone non lo praticano.</li><li>• Mettiti a terra: stringi i muscoli o siediti sulle mani.</li><li>• Sali e scendi le scale – leggi una poesia o un pezzo di prosa. Inizia in basso, quindi vai in alto con la tua voce, quindi vai di nuovo in basso.</li><li>• Gioca con la risonanza. L'alta risonanza è più arrotondata (pensa a un accento britannico), il che ci fa sembrare più caldi, confortanti e accessibili.</li></ul>
<b>Sessione 2</b> 120'	<b>Come gesticolare in modo naturale</b>  <b>Scopo:</b> apprendere l'importanza del linguaggio del corpo per trasmettere idee. <b>Intervallo di tempo:</b> 60 minuti <b>Approccio e atteggiamento:</b> il gesto è importante, ma non pensarci troppo! <b>Action, activities:</b> attività fisiche. <b>Come:</b> metodi verbali e non, esercizi in piccoli gruppi. <b>Da tenere a mente:</b> i gesti non devono essere limitati alle tue mani. <b>Esercizi suggeriti:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Parla con una persona alla volta.</li><li>• Muovi i piedi.</li><li>• Varia i tuoi gesti.</li></ul>
<b>Sessione 3</b> 120'	<b>Come coinvolgere un pubblico</b>  <b>Scopo:</b> rendi il tuo pubblico parte attiva del tuo discorso. <b>Intervallo di tempo:</b> 60 minuti <b>Approccio e atteggiamento:</b> ci sono vari modi in cui il pubblico è in grado di fornire feedback, puoi trovare il tuo! <b>Azione, attività:</b> attività fisiche. <b>Come:</b> sessione verbale, non verbale e plenaria. <b>Da tenere a mente:</b> ricorda che tutto il linguaggio del corpo e la comunicazione non verbale possono influenzare l'interazione con il tuo pubblico. <b>Esercizi suggeriti:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fare più domande (domande retoriche o risposte).</li><li>• Chiedi al tuo pubblico di fare qualcosa di speciale.</li><li>• Dai ai tuoi ascoltatori qualcosa a cui reagire.</li><li>• Riconoscere i contributi.</li></ul> <b>Utilizzo compreso di inquadratura</b>

Come migliorare il contatto visivo

**Scopo:** mantenere un livello equilibrato di contatto visivo ti aiuterà a creare fiducia con le persone con cui stai parlando.

**Intervallo di tempo:** 60 minuti

**Approccio e atteggiamento:** pratica, pratica, pratica!

**Azione, attività:** attività fisiche.

**Come (tipo di metodi):** metodi non verbali. Attività in piccoli gruppi.

**Da tenere a mente:** solo perché il contatto visivo non è naturale per molti di noi, non significa che debba essere trascurato!

**Esercizi suggeriti:**

- Prepara 20 argomenti di discorso improvvisato, piegati e inseriti in una busta. Quindi scegli un argomento, guarda qualcuno di fronte a te e parlane per 2-3 minuti.
- Impara consigli utili (per guardare leggermente al di sopra della folla/per scegliere un punto focale vicino agli occhi).
- Ruota lo sguardo da persona a persona in piccoli gruppi.

Sera

Come praticare la proiezione della tua voce

**Scopo:** sviluppare la ricchezza vocale e trovare il tuo tono naturale per parlare bene.

**Intervallo di tempo:** 60 minuti

**Approccio e atteggiamento:** la proiezione vocale ti darà sicurezza e ti aiuterà a brillare con la tua personalità.

**Azione, attività:** attività di respiro.

**Come (tipo di metodi):** Metodi verbali e non verbali. Attività in piccoli gruppi.

**Da tenere a mente:** non si tratta di urlare!

**Esercizi suggeriti:**

- Riscalda la tua voce prima di salire sul palco (risonanza del torace), al centro e poi alla testa (risonanza della voce della testa).
- Avere un flusso di respiro costante. Puoi sentirlo usando una cannuccia, soffiando e usando le corde vocali contemporaneamente.
- Mantieni la tua laringe (casella vocale) stabile e non sollevata. Quando inghiotti la tua laringe si alza e poi torna giù, cosa che vogliamo evitare quando canti o parli.
- Non forzare la tua voce, crea invece risonanza. Rilascia il tuo suono creando spazio nella tua gola e imparando a sentire e creare vibrazioni che risuonano. Il diaframma rilascerà naturalmente aria alle corde vocali mentre canti e parli.

**Ulteriori risorse:** (theories, internet links with materials, books, etc)

► Come lavorare per proiettare la tua voce nel modo giusto come attore – Istruzioni pratiche – 2 Sii un attore

► 5 semplici trucchi di proiezione vocale per parlare in pubblico da provare ora ([thecoachinginstitute.com.au](http://thecoachinginstitute.com.au))




# Capitolo 6

Buone pratiche di sviluppo delle competenze di Public Speaking e approccio imprenditoriale

Nazione	Svezia
Nome della best practice	PST (Public Speaking Training)
Nome dell'organizzazione	Mimerse AB
Autore	Arbetsformedlingen/ Mimerse AB
Principali metodologie	Mimerse AB usa VR (Virtual Reality) per formare individui e imprenditori a reintegrarsi o integrarsi nel mercato del lavoro per potenziare le proprie capacità imprenditoriali e di parlare in pubblico.
Fornire un riepilogo/descrizione delle migliori pratiche.	Il parlare in pubblico viene utilizzato, tra l'altro, nei servizi pubblici per l'impiego e nelle imprese come strumento di formazione e coaching scalabile e di qualità garantita per i futuri partner dei servizi svedesi.
Scopo/i della migliore pratica	Il progetto mira a sviluppare un'app VR in cui agli utenti viene data l'opportunità di formare imprenditori, educatori, individui e organizzazioni.
Impatto sui beneficiari	Il vantaggio più grande è supportare i grandi gruppi vulnerabili affinché utilizzino in modo più rapido ed efficace uno strumento di formazione VR scalabile, tenendo conto della loro mentalità e consentendo un processo più breve e individualizzato per tornare alla società e al mercato del lavoro.
Metodi	Pianificazione e riunione di avvio. Creazione di una specifica dei requisiti per l'applicazione. Creazione di un piano di progetto due relazioni sullo stato di avanzamento e una relazione finale. Sessioni di prova insieme al Servizio pubblico per l'impiego svedese per raccogliere feedback preziosi dal gruppo target previsto. Incontri a settimane alterne insieme al Servizio pubblico per l'impiego svedese per garantire la qualità della domanda e garantire che soddisfino le esigenze del Servizio pubblico per l'impiego svedese.
Ulteriori letture/Link diretti alle migliori pratiche. (sito web, libri, riviste, articoli)	► <a href="https://www.vinnova.se/en/p/interview--and-fear-of-public-speaking-training-in-virtual-reality/">https://www.vinnova.se/en/p/interview--and-fear-of-public-speaking-training-in-virtual-reality/</a>

Si prega di aggiungere anche foto di alta qualità che mostrino la migliore pratica tassa sul copyright.

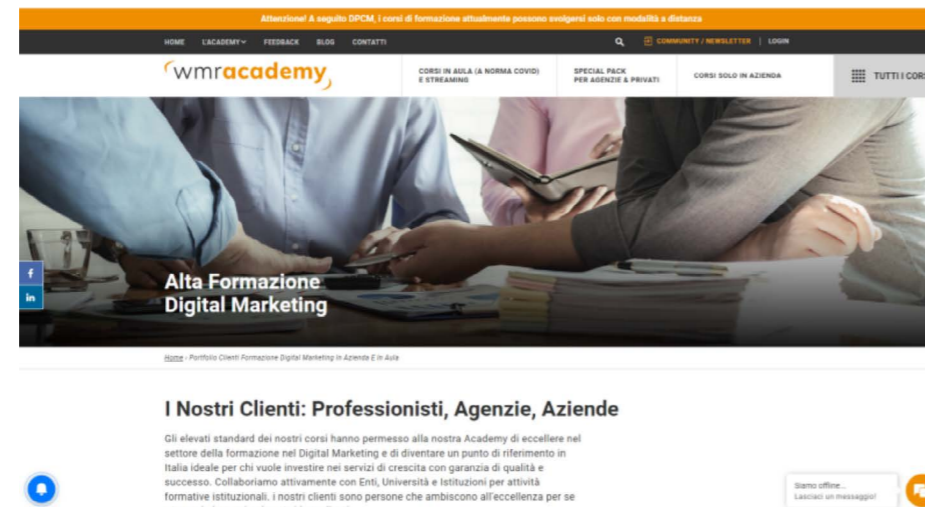


Nazione	Sweden
Nome della best practice	Workshop/Training – Motivate
Nome dell'organizzazione	IFALL- Integration för Alla
Principali metodologie	Formazione dal vivo online
Fornire un riepilogo/descrizione delle migliori pratiche.	Il workshop è pensato per tutti, in particolare per adulti e imprenditori, per cercare di migliorare e aggiornare le loro competenze di Public Speaking e gli strumenti necessari per integrarsi senza problemi nelle comunità svedesi.
Scopo/i della migliore pratica:	Mira a migliorare le capacità di parlare in pubblico dei gruppi target mediante esercizi pratici supportati da teorie pertinenti.
Impatto sui beneficiari	Al termine del workshop, a tutti verrà rilasciato un attestato di formazione. Questo certificato e il processo di apprendimento consentiranno all'individuo di padroneggiare il coraggio e di parlare in pubblico senza ostacoli (paura, ansia e bassa autostima).
Metodi	Poiché l'inclusione attiva è il segno distintivo di IFALL, ha un impatto positivo sulla società, sugli educatori degli adulti e sui migranti. La modalità di erogazione era stata pensata in presenza, ma a causa delle restrizioni Covid, tutta la formazione si svolge online. Tutte le attività sono condotte virtualmente con la piena partecipazione: durante la formazione vengono discussi libri, riviste ed esperienze di public speaking.
Ulteriori letture/Link diretti alle migliori pratiche. (sito web, libri, riviste, articoli)	► <a href="https://ifall.se/">https://ifall.se/</a>
Si prega di aggiungere anche foto di alta qualità che mostrino la migliore pratica tassa sul copyright.	

Nazione	Italy
Nome della best practice	Public Speaking Training Course
Nome dell'organizzazione	WMR Academy
Autore	WMRA, Web Marketing & Research Academy, è l'accademia spin-off dello Studio Cappello (agenzia di marketing digitale).
Principali metodologie	Il corso di formazione utilizza esercizi e simulazioni personalizzate davanti alla telecamera.
Fornire un riepilogo/descrizione delle migliori pratiche.	WMRA ha sviluppato un corso pratico e coinvolgente in 3 giorni (dalle 9.00 alle 18.00), ricco di esercizi e simulazioni personalizzate davanti alla telecamera, per acquisire abilità e competenze utili a potenziare le proprie capacità comunicative. Il corso insegna a dominare l'emotività nelle situazioni in cui è necessario parlare in pubblico, attraverso l'apprendimento di tecniche professionali, come la gestione del linguaggio non verbale e il controllo delle emozioni, che consentono a tutti di comunicare in modo naturale ed efficace.
Scopo/i della migliore pratica	Il corso mira a sviluppare le capacità di pensare, preparare, organizzare e presentare con successo un discorso, una presentazione pubblica e un intervento di comunicazione. Si comprendono i principali elementi di analisi e sintesi espositiva di progetti con importanti background commerciali.
Impatto sui beneficiari	Dopo il corso, i partecipanti sono in grado di: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniziare, sviluppare e terminare un discorso in modo efficace;</li> <li>• Controllare l'emotività attraverso l'acquisizione di tecniche per gestire lo stress;</li> <li>• Saper suscitare il giusto interesse per ottenere e mantenere un alto grado di attenzione;</li> <li>• Adattare l'intervento al pubblico, per raggiungere efficacemente l'obiettivo;</li> <li>• Acquisire abilità nell'uso della voce per evidenziare il messaggio;</li> <li>• Usa il linguaggio del corpo per rafforzare la comunicazione;</li> <li>• Aumentare la consapevolezza delle proprie capacità oratorie;</li> <li>• Trasmettere il tuo messaggio in modo chiaro ed efficace.</li> </ul> <p>Il corso è talmente efficace che il WMRA è stato scelto da circa 60 importanti e famose aziende nazionali come Zucchetti, Ikea, Riello, Saeco, Boscolo, Wind, Yamaha, Google, San Paolo, Axa, Velux, Lidl, Nexi, Adecco, eccetera. Sul sito ufficiale sono pubblicati molti feedback positivi ottenuti dai partecipanti ai corsi di formazione.</p>
Metodi	Il corso è tenuto da specialisti di elevata competenza e rivolto a tutti i professionisti e le aziende che si sono posti l'obiettivo di migliorare il proprio modello di business.
Ulteriori letture/Link diretti alle migliori pratiche. (sito web, libri, riviste, articoli)	► <a href="https://www.wmra.it/corso/corso-public-speaking/">https://www.wmra.it/corso/corso-public-speaking/</a>

Si prega di aggiungere anche foto di alta qualità che mostrino la migliore pratica tassata sul copyright.

Questa è la foto del sito ufficiale della WMRA



Nazione	<b>Italia</b>
Nome della best practice	TEDx Livorno
Nome dell'organizzazione	Associazione culturale Livorno 2020
Autore	Luca Leonardini
Principali metodologie	TEDx sfrutta il genio naturale, la generosità e la creatività dei partecipanti per stimolare le loro capacità innovative e imprenditoriali.
Fornire un riepilogo/descrizione delle migliori pratiche.	TEDxLivorno è un evento organizzato da un gruppo di Livorno innamorato della propria città per stimolare le migliori capacità innovative e imprenditoriali e sviluppare una mentalità vincente che contamina la comunità creando valore a lungo termine. TEDxLivorno è il catalizzatore di energie labroniche positive che condividono la propensione al cambiamento culturale e tecnologico e soprattutto è il luogo di incontro tra protagonisti pubblici e privati, tra persone, gruppi, aziende con sensibilità e competenze diverse interessate a "diffondere idee utili" alla comunità.
Obiettivo/i della migliore pratica	Gli eventi TEDx Business promuovono: <b>1) LEADERSHIP DEL PENSIERO</b> Lo stile TED incoraggia il pensiero audace e chiede ai dipendenti di condividere idee dinamiche al di fuori del lavoro quotidiano. TEDx Business offre ai dipendenti l'opportunità di esprimere liberamente le proprie idee e storie di vita. <b>2) CULTURA DELL'INNOVAZIONE</b> Organizzandosi come una squadra, i partecipanti imparano a costruire narrazioni significative attorno alle loro idee e a migliorare le capacità di presentazione. <b>3) IMPEGNO E COINVOLGIMENTO DEI DIPENDENTI</b> Gli eventi TEDx coinvolgono dipendenti e idee a tutti i livelli, rafforzando al contempo la collaborazione tra i dipartimenti
Impatto sui beneficiari	All'evento TEDx Livorno svoltosi nel 2019 al Teatro Goldoni c'erano 100 persone (biglietti esauriti in soli cinque giorni) e 90 persone in lista d'attesa. Partendo dai "quasi zero" partecipanti del primo evento organizzato ad ottobre 2018, ad ottobre 2019, invece, sono stati raggiunti i 300 partecipanti.
Metodi	Nel gruppo TEDX Livorno in continua evoluzione, il valore nasce dalla pluralità e diversità di persone unite dalla passione per le idee e i valori che diffondono. Un fattore determinante che ha creato la community di fedeli TEDxers è che l'associazione Livorno2020 fa di tutto per far sì che ognuno si senta parte di qualcosa di grande, si senta protagonista del cambiamento, eroe della sua storia, facendo vivere ogni volta un'emozione diversa. Oltre agli eventi TEDx, Livorno 2020 organizza convegni e dibattiti su temi di attualità affrontati da una prospettiva insolita, innovativa, fuori dall'ordinario. Ha inoltre realizzato un format di interviste ai "livornesi innovativi" per raccontare storie di successo imprenditoriale del territorio in modo da ispirare il maggior numero possibile di livornesi a pensare alla creazione di valore sul territorio senza dover necessariamente emigrare.
Ulteriori letture/Link diretti alle migliori pratiche. (sito web, libri, riviste, articoli)	► <a href="https://medium.com/livorno2020/10-buone-pratiche-per-una-comunicazione-efficace-451a0140cdad">https://medium.com/livorno2020/10-buone-pratiche-per-una-comunicazione-efficace-451a0140cdad</a>



Si prega di aggiungere anche foto di alta qualità che mostrino la migliore pratica tassata sul copyright.

Questa è la foto del sito ufficiale del TEDx Livorno



Nazione	<b>Italia</b>
Nome della best practice	In Youth Workers' shoes – Fears and feelings in Youth Work
Nome dell'organizzazione	Associazione Agrado
Principali metodologie	Il corso di formazione si basa sulle paure e sui sentimenti degli animatori giovanili (paura della comunicazione, paura di parlare in pubblico, ecc...).
Fornire un riepilogo/descrizione delle migliori pratiche.	<p>Gli animatori giovanili portano gran parte della loro identità e dei loro valori nel loro lavoro. E' un lavoro basato sulle relazioni (individuali e di gruppo), sui valori e sulle emozioni, e in un secondo tempo su metodi, conoscenze e teorie, e per questo ha al suo interno una complessità.</p> <p>Facilmente comprensibile quanto siano facili gli eventi di burn-out tra Youth Workers, soprattutto nei principianti.</p> <p>Quindi, è fondamentale per loro essere consapevoli delle proprie paure e sentimenti, usarli a proprio vantaggio e a beneficio dei gruppi giovanili. L'idea è di realizzare questo progetto per riconoscere e condividere queste paure e fornire strumenti e metodi per combatterle (paura della comunicazione, paura di parlare in pubblico, paura del conflitto, paura del giudizio,...) attraverso l'empowerment delle competenze specifiche.</p>
Obiettivo/i della migliore pratica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornire agli animatori giovanili uno spazio di riflessione sul loro ruolo, esperienze, valori e paure;</li> <li>• Potenziare le proprie competenze in diverse aree dello Youth Work (comunicazione, gestione dei conflitti, problem solving,...) per affrontare le principali paure e superarle.</li> <li>• Supportare i partecipanti nel mettere in pratica gli apprendimenti acquisiti, progettando e realizzando piccoli workshop come compito finale;</li> <li>• Rafforzare le competenze e le capacità dei partecipanti e delle organizzazioni nell'animazione socioeducativa e nella dimensione e cooperazione internazionali.</li> <li>• Facilitare la creazione di partnership per ulteriori progetti tra le organizzazioni (attraverso lo scambio positivo tra le organizzazioni);</li> <li>• Migliorare i metodi di educazione non formale e il riconoscimento dell'apprendimento NFE.</li> <li>• Creazione di risultati (un Blog quotidiano e un sito web) da diffondere per contribuire all'empowerment degli Youth Workers.</li> </ul>
Impatto sui beneficiari	<p>Il Progetto mirava ad avere risultati sia a medio che a lungo termine. Ovvero le partnership che nasceranno nuovi progetti in collaborazione).</p> <p><b>Partecipanti:</b> miglioramento delle loro competenze professionali e personali e della qualità del loro lavoro a favore dei giovani, in particolare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisito conoscenze, metodi e strumenti per affrontare le difficoltà quotidiane nell'animazione socioeducativa e rafforzata la consapevolezza del proprio ruolo e la capacità di riconoscere ed esprimere adeguatamente bisogni e sentimenti nei diversi ambienti di lavoro e con i diversi gruppi;</li> <li>• Migliorato le proprie competenze nella facilitazione di gruppo per una nuova fiducia in se stessi e per portare problemi di qualità in tutte le fasi del loro lavoro con i giovani oa loro favore;</li> <li>• Maggiore motivazione e soddisfazione nel lavoro quotidiano;</li> <li>• Rafforzata la cooperazione internazionale e l'empowerment attraverso lo scambio di buone pratiche,</li> </ul> <p><b>Organizzazioni partner:</b> Miglioramento del livello di qualità interna nella progettazione, uno staff più qualificato e motivato- Aumento della capacità di operare a livello internazionale- Creazione di partnership affidabili e durature tra le organizzazioni.</p> <p>Altre ONG e animatori giovanili hanno beneficiato dei risultati per migliorare il loro lavoro a favore dei giovani (soprattutto quelli svantaggiati).</p>
Metodi	Metodi non formali come Presentazioni, Lavoro di squadra, Video, Coaching, Role-play, World Cafè, Progettazione, attività esperienziali, Creazione di blog, strumenti di valutazione e valutazione.

Ulteriori letture/Link diretti alle migliori pratiche. (sito web, libri, riviste, articoli)

► [https://www.salto-youth.net/tools/european-training-calendar/training/in-youth-workers-shoes-fears-and-feelings-in-youth-work.7935/?fbclid=IwAR2e\\_ntq\\_mU3zn-w9gwqQxVxKV4agaQzvaqWjlcQSR2\\_TiKWCpuE-BJhEmk4](https://www.salto-youth.net/tools/european-training-calendar/training/in-youth-workers-shoes-fears-and-feelings-in-youth-work.7935/?fbclid=IwAR2e_ntq_mU3zn-w9gwqQxVxKV4agaQzvaqWjlcQSR2_TiKWCpuE-BJhEmk4)

Si prega di aggiungere anche foto di alta qualità che mostrino la migliore pratica tassa sul copyright.



Nazione	<b>Italia</b>
Nome della best practice	Soft skills for adult education (public speaking, conflict and meeting management, teamworking)
Nome dell'organizzazione	YouNet
Principali metodologie	La metodologia è un mix di lezioni teoriche, esercitazioni pratiche, contributi multimediali, discussioni, presentazioni di strumenti e simulazioni.
Fornire un riepilogo/descrizione delle migliori pratiche.	<p>Il corso è composto da quattro moduli</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Lavoro di squadra e stili di leadership</li> <li>2) Gestione dei conflitti</li> <li>3) Capacità di parlare in pubblico e di presentazione</li> <li>4) Gestione delle riunioni.</li> </ol> <p>Ogni giorno, il tour sarà diverso. Permetterà al partecipante di vivere il contesto culturale italiano, rafforzare le dinamiche di gruppo e scambiare idee ed esperienze con gli altri partecipanti. Ogni mattina, una sessione di riepilogo interattiva consente ai partecipanti di fissare meglio e assimilare i concetti trattati il giorno precedente. Alla fine di ogni giornata, c'è una breve valutazione per migliorare il programma di apprendimento e adattarlo alle esigenze dei partecipanti. L'ultimo giorno del corso, c'è una valutazione completa per concludere il sistema e raccogliere feedback per il follow-up e i piani. Il networking e la cooperazione tra i partecipanti saranno sostenuti e stimolati in ogni fase. Il corso in aula si completa con il supporto del portale E-learning. Aiuta a mantenere la presenza in Italia.</p>
Obiettivo/i della migliore pratica	<p>L'obiettivo generale di questo corso è aumentare la qualità dell'apprendimento permanente, consentendo alle persone che lavorano (o intendono lavorare) nel campo dell'apprendimento degli adulti (persone sopra i 18 anni o ragazzini di qualsiasi età), di migliorare le proprie competenze trasversali insieme a altri partecipanti e formatori in tutta Europa acquisendo una comprensione più ampia dell'apprendimento degli adulti in Europa e scambiando le migliori pratiche ed esperienze.</p> <p>Questo corso intenso strutturato mira a consentire ai partecipanti di migliorare le proprie competenze trasversali come il lavoro di squadra, il lavoro in un ambiente multiculturale, la gestione delle crisi e dei conflitti, il parlare in pubblico e la comunicazione, la gestione delle riunioni. Tali competenze sono cruciali nel mondo di oggi e fanno la differenza nella qualità del lavoro e nelle prospettive di occupabilità delle persone che lavorano o intendono lavorare nel campo dell'istruzione. A tutti i partecipanti verrà rilasciato un attestato.</p>
Impatto sui beneficiari	<p>Grazie a questo corso i partecipanti potranno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisire conoscenze e strumenti sul lavoro di squadra, la gestione dei conflitti, la gestione delle riunioni, il parlare in pubblico e la comunicazione attraverso specifiche sessioni di apprendimento teorico;</li> <li>• Migliorare le proprie competenze pratiche trasversali attraverso esercizi di gruppo e simulazioni di strumenti;</li> <li>• Cooperare e apprendere in un contesto internazionale migliorando la propria capacità di comunicare in inglese e di lavorare in team in un ambiente multiculturale;</li> <li>• Migliorare le loro competenze Curriculum Vitae e le loro prospettive di occupabilità;</li> <li>• Scambiare le migliori pratiche e condividere esperienze con partecipanti e personale provenienti da tutta Europa;</li> <li>• Stabilire contatti con individui e organizzazioni che lavorano nel campo dell'educazione degli adulti in Europa attraverso la cooperazione quotidiana e attività di networking e team building;</li> <li>• Visita e networking con le istituzioni italiane.</li> <li>• Il gruppo target della formazione si riferisce a persone che sono o saranno coinvolte nell'educazione degli adulti in qualsiasi ruolo (insegnanti, formatori, funzionari di carriera, ispettori, personale dirigente, personale amministrativo...).</li> <li>• I partecipanti saranno invitati e tenuti aggiornati sulle riunioni di follow-up e sulle future opportunità di apprendimento organizzate da YouNet o dai partner di YouNet o da qualsiasi altro tirocinante attraverso la comunità degli alumni. Attraverso il Portale, i partecipanti saranno inoltre informati sulle opportunità di finanziamento tra i Programmi essenziali in Mobilità, Apprendimento, Istruzione, Formazione, Cultura e Ricerca.</li> </ul>

	<p>Il gruppo target della formazione si riferisce a persone che sono o saranno coinvolte nell'educazione degli adulti in qualsiasi ruolo (insegnanti, formatori, funzionari di carriera, ispettori, personale dirigente, personale amministrativo..).</p> <p>I partecipanti saranno invitati e tenuti aggiornati sulle riunioni di follow-up e sulle future opportunità di apprendimento organizzate da YouNet o dai partner di YouNet o da qualsiasi altro tirocinante attraverso la comunità degli alunni. Attraverso il Portale, i partecipanti saranno inoltre informati sulle opportunità di finanziamento tra i Programmi essenziali in Mobilità, Apprendimento, Istruzione, Formazione, Cultura e Ricerca.</p>
Metodi	La metodologia mescola lezioni teoriche, esercitazioni pratiche, contributi multimediali, discussioni, presentazioni di strumenti e simulazioni. Il networking e la cooperazione tra i partecipanti saranno sostenuti e stimolati in ogni fase. Il corso in aula si completa con il supporto del portale E-learning.
Ulteriori letture/Link diretti alle migliori pratiche. (sito web, libri, riviste, articoli)	► <a href="https://www.salto-youth.net/tools/european-training-calendar/training/soft-skills-for-adult-education-public-speaking-conflict-and-meeting-management-team-working.3726/">https://www.salto-youth.net/tools/european-training-calendar/training/soft-skills-for-adult-education-public-speaking-conflict-and-meeting-management-team-working.3726/</a>
Si prega di aggiungere anche foto di alta qualità che mostrino la migliore pratica tassata sul copyright.	

Nazione	<b>Austria</b>
Nome della best practice	Improve your Public Speaking Skills
Nome dell'organizzazione	VondiConsulting Unternehmensberatung
Autore	Mag. Thomas Vondrak, CEO VondiConsulting, Josef-Thomanstr. 10,58, 6020 Innsbruck, Austria
Principali metodologie	Lezione interattiva di 90 minuti con il relatore coach
Fornire un riepilogo/descrizione delle migliori pratiche.	Questa formazione per migliorare le tue capacità di parlare in pubblico è il tuo trampolino di lancio per diventare un grande oratore (feedback di diversi partecipanti). Qual è la salsa magica dietro il discorso perfetto, qual è la ricetta per tenere un discorso che il mondo ama guardare e ascoltare?
Obiettivo/i della migliore pratica:	<p>Sviluppare le tue capacità di parlare in pubblico, ad es.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Controllo vocale</li> <li>• Linguaggio del corpo</li> <li>• Consegna</li> <li>• Relazioni con il pubblico</li> </ul>
Impatto sui beneficiari	Sviluppare le tue capacità di parlare in pubblico può aumentare la tua sicurezza e aiutarti a superare l'ansia legata al linguaggio che potresti avere.
Metodi	Qual è la ricetta del discorso perfetto? Goditi una lezione interattiva di 90 minuti con lo speaker coach Niki Ernst (Start-up austriache: promuovere l'innovazione e l'imprenditorialità in Austria attraverso una vivace comunità e iniziative di cambiamento su larga scala)
Ulteriori letture/Link diretti alle migliori pratiche. (sito web, libri, riviste, articoli)	► <a href="https://austrianstartups.com/event/improve-public-speaking-skills/">https://austrianstartups.com/event/improve-public-speaking-skills/</a>

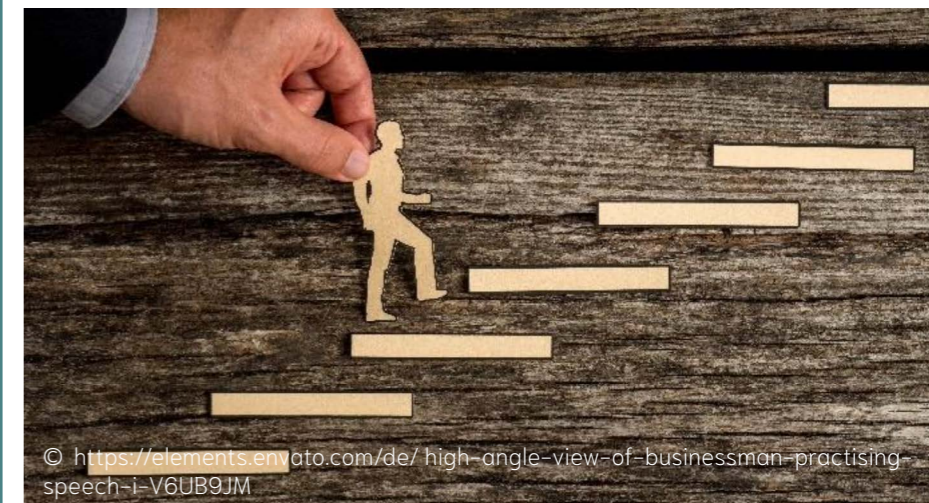
Si prega di aggiungere anche foto di alta qualità che mostrino la migliore pratica tassata sul copyright.





Nazione	<b>Austria</b>														
Nome della best practice	Effective Communication Training Tyrol														
Nome dell'organizzazione	VondiConsulting Unternehmensberatung														
Autore	Mag. Thomas Vondrak, CEO VondiConsulting, Josef-Thomanstr. 10,58, 6020 Innsbruck, Austria														
Principali metodologie	Istruzioni in linea (Zoom) Aula (max 5 partecipanti Regolamento COVID) Autoapprendimento online (coaching individuale)														
Fornire un riepilogo/descrizione delle migliori pratiche.	Formazione alla comunicazione efficace Tirolo: Gruppo target: start-up, ONG, PMI Durante questo corso di formazione sulla comunicazione, i candidati acquisiranno una comprensione completa dell'impatto della comunicazione sugli altri e su come migliorare le capacità di comunicazione personale a un livello in cui le informazioni possono essere trasmesse in modo efficiente ed efficace.														
Obiettivo/i della migliore pratica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scopri come identificare e modificare il tuo stile di comunicazione.</li> <li>• Acquisisci una comprensione di come diventare un abile comunicatore.</li> <li>• Scopri cosa sono le tecniche di comunicazione e come usarle.</li> </ul>														
Impatto sui beneficiari	<p>Schema di formazione sulla comunicazione efficace</p> <table border="1"> <tr> <td>Che cos'è un comunicatore esperto?</td> <td>Valutazione individuale</td> </tr> <tr> <td>Barriere di comunicazione</td> <td>Caso di studio: nuovi vicini</td> </tr> <tr> <td>Fare le buone domande</td> <td>Applicare le risposte</td> </tr> <tr> <td>Come valuti la tua capacità di ascolto?</td> <td>Capacità di ascolto attivo</td> </tr> <tr> <td>Cosa dicono i nostri corpi?</td> <td>Gesti</td> </tr> <tr> <td>Emozioni</td> <td>Un piano d'azione personale</td> </tr> <tr> <td>Quiz veloce</td> <td></td> </tr> </table>	Che cos'è un comunicatore esperto?	Valutazione individuale	Barriere di comunicazione	Caso di studio: nuovi vicini	Fare le buone domande	Applicare le risposte	Come valuti la tua capacità di ascolto?	Capacità di ascolto attivo	Cosa dicono i nostri corpi?	Gesti	Emozioni	Un piano d'azione personale	Quiz veloce	
Che cos'è un comunicatore esperto?	Valutazione individuale														
Barriere di comunicazione	Caso di studio: nuovi vicini														
Fare le buone domande	Applicare le risposte														
Come valuti la tua capacità di ascolto?	Capacità di ascolto attivo														
Cosa dicono i nostri corpi?	Gesti														
Emozioni	Un piano d'azione personale														
Quiz veloce															
Metodi	<p><b>a) Istruttore online</b> La nostra piattaforma virtuale facile da usare ti consente di seguire il corso da casa con un istruttore dal vivo. Seguirai lo stesso programma del corso in aula e potrai interagire con il formatore e gli altri delegati.</p> <p><b>b) Aula</b> Questo è il nostro stile di apprendimento più popolare. Organizziamo corsi in una delle nostre sedi di formazione (Innsbruck, Kitzbühel) fornendo l'importante "tocco umano" che potrebbe mancare in altri stili di apprendimento.</p> <p><b>c) Esperienza di apprendimento su misura per start-up e ONG</b> I nostri corsi possono essere adattati per soddisfare il tuo progetto individuale o le esigenze aziendali indipendentemente dall'ambito.</p>														
Ulteriori letture/Link diretti alle migliori pratiche. (sito web, libri, riviste, articoli)	► <a href="http://www.managesolutions.at">http://www.managesolutions.at</a>														

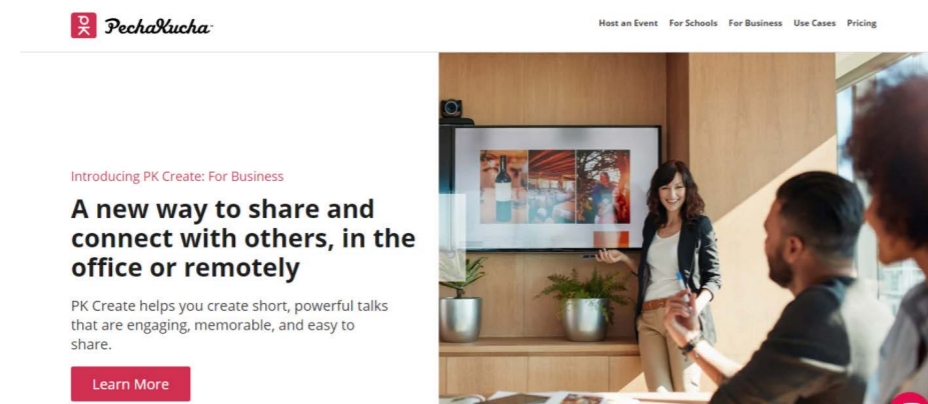
Si prega di aggiungere anche foto di alta qualità che mostrino la migliore pratica tassata sul copyright.





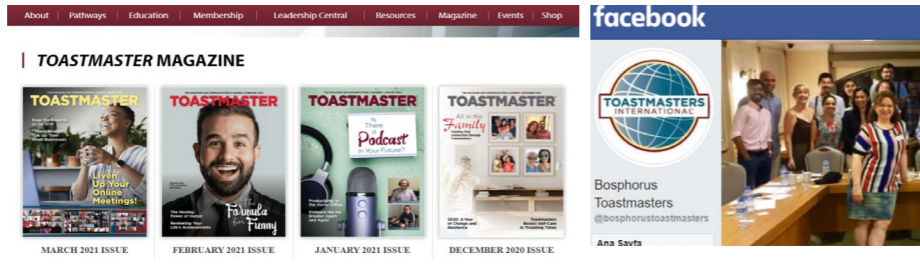
Nazione	Turchia
Nome della best practice	Pecha Kucha
Nome dell'organizzazione	Klein Dytham architecture
Autore	Astrid Klein e Mark Dytham
Principali metodologie	Le presentazioni di Pecha Kucha sono nate dall'esigenza di ridurre al minimo e animare le presentazioni regolari di 20 minuti nel campo dell'architettura e del design. Poiché le diapositive in un Pecha Kucha sono automatiche, il presentatore deve essere ben organizzato per catturare il messaggio di ciascuna diapositiva nel tempo assegnato.
Fornire un riepilogo/descrizione delle migliori pratiche.	PechaKucha (in giapponese "chit chat") è il sito di narrazione in più rapida crescita al mondo, con milioni di utenti. PechaKucha è ciò che "Show and Tell" ha sempre aspirato ad essere. Ci sono 20 diapositive in tutto. Ogni diapositiva riceve 20 secondi di commento. Questo è tutto quello che c'è da fare. Semplice ma efficiente. Creazione di collegamenti genuini. PechaKucha è uno strumento eccellente per condividere interessi e impartire saggezza. In meno di 7 minuti, gli innovatori globali utilizzano la piattaforma PechaKucha per creare storie forti e visivamente avvincenti che emozionano il pubblico.
Obiettivo/i della migliore pratica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PK Create ti consente di creare conversazioni brevi e potenti, divertenti, memorabili e facili da condividere.</li> <li>• PK Create ti aiuterà ad essere un narratore più efficace. Ti aiuterà a rimanere in pista e ad aumentare l'interazione e la fidelizzazione degli spettatori.</li> <li>• PechaKucha è un metodo di insegnamento utilizzato dagli insegnanti. Per le presentazioni, gli studenti usano PK. La PK viene utilizzata dai ricercatori per descrivere esplicitamente i risultati accademici. Aiuta anche nel coinvolgimento dei dipendenti e nella creazione della cultura della tua azienda.</li> </ul>
Impatto sui beneficiari	Migliaia di articoli di ricerca pubblicati presso CORE, la più grande raccolta al mondo di ricerche ad accesso aperto, fanno riferimento all'impatto positivo di PechaKucha sull'apprendimento, sulla conversazione e sulla comunicazione.
Metodi	I Pecha Kucha utilizzano più elementi visivi, come fotografie, immagini o grafica, rispetto alle presentazioni PowerPoint standard di 20 minuti, che hanno un rapporto testo-immagine più elevato. A causa dei limiti di tempo, il testo in genere non viene utilizzato o talvolta viene evitato completamente. Inoltre, non è consentita la lettura delle diapositive, quindi il presentatore deve essere più coinvolto nella presentazione coinvolgere il pubblico.
Ulteriori letture/Link diretti alle migliori pratiche. (sito web, libri, riviste, articoli)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <a href="https://www.pechakucha.com">https://www.pechakucha.com</a></li> <li>▶ <a href="https://www.redalyc.org/jatsRepo/1692/169253769001/html/index.html">https://www.redalyc.org/jatsRepo/1692/169253769001/html/index.html</a></li> </ul>

Si prega di aggiungere anche foto di alta qualità che mostrino la migliore pratica tassa sul copyright.



La foto è uno screenshot del sito Web principale.

Nazione	Turchia
Nome della best practice	Storytelling with using cards or dices
Nome dell'organizzazione	Faal Derneği
Principali metodologie	Un buon Public Speaking si serve di storie e aneddoti. Offre informazioni aggiuntive e immagini mentali che danno vita a argomenti altrimenti noiosi, distanti o complessi per il pubblico. Gli oratori possono raccontare storie personali che si riferiscono alle percezioni del pubblico, ai processi di pensiero o alle credenze usando storie. Inoltre, includere storie sia nel contatto interpersonale che nel parlare in pubblico aiuta il pubblico a ricordare i tuoi commenti o la tua voce. A volte può essere persino difficile ricordare le proprie storie, o con lo stress si può confondere l'ordine. Pertanto, le carte Dixit o i dadi della storia aiuteranno gli oratori a connettersi, ricordare o inventare facilmente le storie in questa pratica.
Fornire un riepilogo/descrizione delle migliori pratiche.	In questa pratica, l'oratore imparerà come usare le storie prima e durante il discorso. Ogni persona ha molte storie o esperienze da condividere. Storie ed esperienze di vita collegheranno il relatore al pubblico; si sentiranno più rilassati e continueranno a parlare comodamente. Prima di parlare, il relatore penserà alle esperienze e alle storie che ha avuto. Renderemo più facile per l'oratore aiutare con l'attività "Il fiume della vita". In questa attività, l'oratore vedrà alti e bassi e punti di svolta nella loro vita. Possono collegarli all'argomento di discussione. Dopodiché, si eserciteranno con le carte Dixit e i dadi storia per creare una storia, oppure potranno collegare il loro profilo alle carte o alle immagini. Ciò consentirà loro di pronunciare il discorso in modo efficiente ed efficace. Si sentiranno a loro agio e il pubblico, gli studenti o i colleghi si sentiranno coinvolti e interessati.
Obiettivo/i della migliore pratica	<p>Non solo le storie consentono di offrire esperienze più efficaci e indimenticabili al pubblico, ma rendono anche più facile per l'oratore trasmetterle. Le persone sono tutte narratrici nate e quando raccontano storie, sorridono, mostrano passione e trasudano genuinità.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'autenticità non è solo divertente e convincente, ma fa anche sentire i relatori più a loro agio e al sicuro quando sono lassù ad essere se stessi.</li> <li>• La paura di commettere un errore o di non dire qualcosa è una fonte comune di paura del palcoscenico. Non ci vuole molta memorizzazione o pratica per raccontare una storia, in particolare una personale; l'oratore lo sa già e probabilmente lo ha detto decine di volte. Anche se gli oratori non hanno una storia da raccontare, useranno le carte o i dadi storia per creare una storia. Questa sarà un'assicurazione per i relatori e non saranno preoccupati.</li> <li>• È più probabile che l'oratore sia ansioso o stressato all'inizio del discorso, ma è anche il momento in cui deve agganciare il pubblico. Gli esseri umani raccontano storie in modo colloquiale: sorridiamo, usiamo un buon linguaggio del corpo, stabiliamo un contatto visivo, tutto ciò che aiuta gli ascoltatori a fidarsi di noi. Se l'oratore inizia la presentazione in questo modo, elimina la possibilità che l'ansia o il nervosismo della presentazione si impadroniscano di loro. Invece, il loro pubblico inizia a offrire subito un feedback positivo; quando l'oratore li nota sorridere, reagire, sembrare impegnati e sporgersi in avanti mentre ascoltano la storia, la fiducia dell'oratore alla fine aumenterà.</li> </ul>
Impatto sui beneficiari	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <a href="https://www.psychologicalscience.org/observer/storytelling-in-teaching">https://www.psychologicalscience.org/observer/storytelling-in-teaching</a></li> <li>▶ <a href="https://defyventures.org">https://defyventures.org</a></li> </ul>
Metodi	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Utilizzare le tue storie personali.</li> <li>➔ Utilizzare le carte Dixit</li> <li>➔ Uso dei dadi della storia</li> <li>➔ Utilizzare l'attività River of Life.</li> </ul>
Ulteriori letture/Link diretti alle migliori pratiche. (sito web, libri, riviste, articoli)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <a href="https://www.fastcompany.com/40517079/want-to-be-a-more-confident-speaker-tell-a-story">https://www.fastcompany.com/40517079/want-to-be-a-more-confident-speaker-tell-a-story</a></li> <li>▶ <a href="https://buckleyschool.com/magazine/articles/public-speaking-storytelling-stories-to-teach/">https://buckleyschool.com/magazine/articles/public-speaking-storytelling-stories-to-teach/</a></li> <li>▶ <a href="https://www.speakingsavvy.com.au/storytelling-basics/">https://www.speakingsavvy.com.au/storytelling-basics/</a></li> </ul>

Nazione	<b>Turchia</b>
Nome della best practice	Istanbul and Bosphorous Toastmasters
Nome dell'organizzazione	Toastmasters International
Autore	Ralph C. Smedley
Principali metodologie	È una rete mondiale di club che insegnano public speaking e le capacità di leadership.
Fornire un riepilogo/descrizione delle migliori pratiche.	<p>In una riunione normale, il Toastmaster of the Evening, o l'organizzatore della riunione, seleziona un tema per impostare il tono della serata. Quindi quattro persone ciascuna fanno una presentazione di quattro-dieci minuti su un argomento a loro scelta (il tempo assegnato dipende da quanti discorsi hai tenuto nel club).</p> <p>-Membri e visitatori si prendono una pausa di 15 minuti dopo aver ascoltato i discorsi preparati per bere un tè o un caffè e conoscersi.</p> <p>-Tutti trarremo vantaggio dalla possibilità di improvvisare al momento.</p> <p>-Membri e visitatori eserciteranno le loro abilità di improvvisazione nel "temuto" (ma divertente) segmento "Table Topics".</p> <p>► <a href="https://youtu.be/383gehepo8M">https://youtu.be/383gehepo8M</a></p>
Obiettivo/i della migliore pratica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Migliora le tue capacità di parlare in pubblico.</li> <li>• Sviluppa le tue capacità di leadership.</li> <li>• Sfrutta al massimo le tue capacità.</li> <li>• Goditi una crescita personale illimitata.</li> <li>• Lavorare sul networking in un ambiente piccolo e amichevole.</li> <li>• In un ambiente di gruppo, esercitati a scrivere discorsi e a fare presentazioni.</li> <li>• Ottieni un vantaggio sulla concorrenza al lavoro.</li> <li>• Sviluppare la sicurezza e l'autoconsapevolezza</li> </ul>
Impatto sui beneficiari	<p>Con sede a Englewood, Colorado, i soci dell'organizzazione superano i 364.000 in più di 16.200 club in 145 paesi. Dal 1924, Toastmasters International ha aiutato persone di diversa estrazione a diventare oratori, comunicatori e leader più fiduciosi.</p> <p>► <a href="https://yabangee.com/toastmasters-public-speaking/">https://yabangee.com/toastmasters-public-speaking/</a></p>
Metodi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avere ruoli di incontro (Toastmaster del giorno, Ah-counter, Grammatico, Timer, Valutatore, Maestro degli argomenti da tavolo, Valutatore generale.)</li> <li>• Argomenti di conversazione.</li> <li>• Tenere discorsi.</li> </ul>
Ulteriori letture/Link diretti alle migliori pratiche.	<a href="https://www.toastmasters.org">https://www.toastmasters.org</a>
Si prega di aggiungere anche foto di alta qualità che mostrino la migliore pratica tassa sul copyright.	 <p>The image shows a screenshot of the Toastmaster Magazine website. On the left, there are four magazine covers for the March 2021, February 2021, January 2021, and December 2020 issues. On the right, there is a Facebook post from the Bosphorus Toastmasters group, featuring a photo of a group of people at a meeting and the text 'Bosphorus Toastmasters @bosphorustoastmasters Ana Savta'.</p>

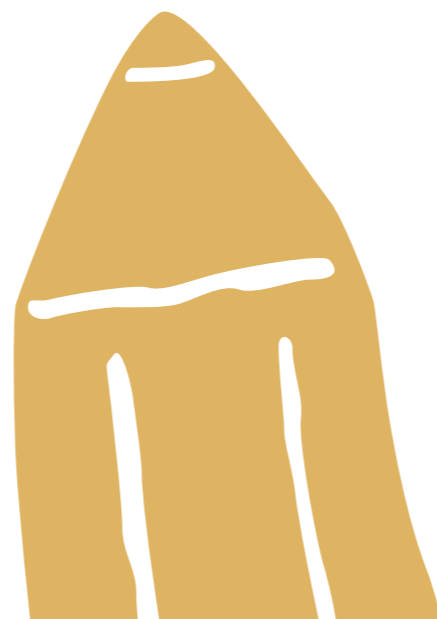
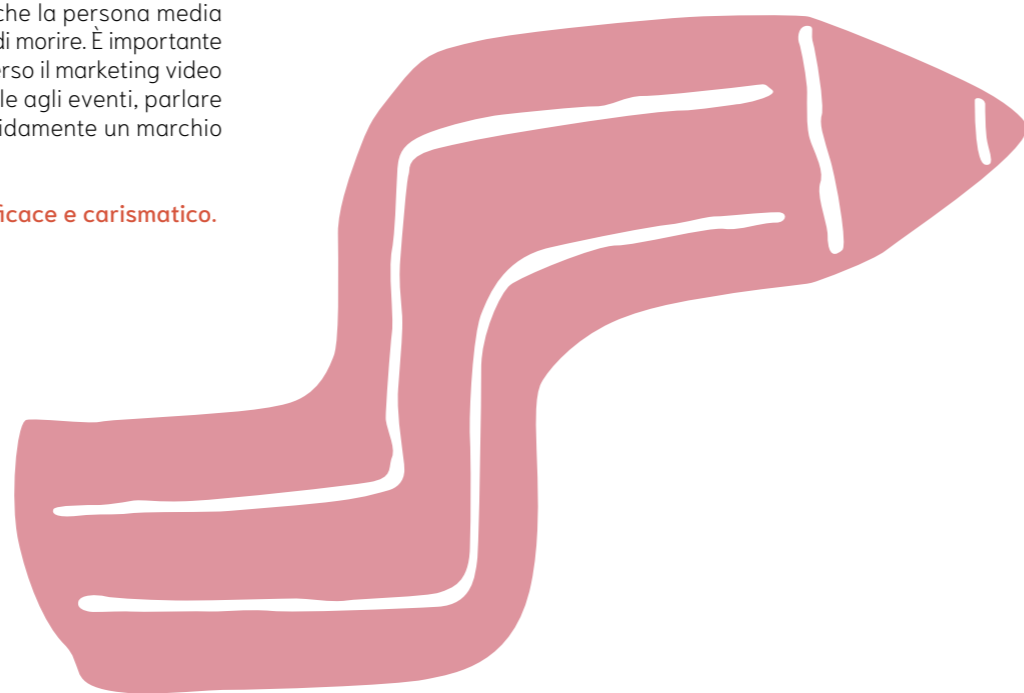


## Suggerimenti per relatori e per i gli educatori di public speaker

### La pratica rende perfetti !

Brain Tracy, un esperto di sviluppo personale, osserva che la persona media teme di parlare pubblicamente più di quanto abbia paura di morire. È importante affermarsi come esperti del settore di riferimento attraverso il marketing video di alto valore o presentando idee come oratore principale agli eventi, parlare in pubblico è la strategia più preziosa per costruire rapidamente un marchio e un elenco di clienti.

Ecco alcuni suggerimenti per diventare un relatore efficace e carismatico.



### Domina la tua ansia di parlare in pubblico

In generale, avere un flusso costante di entusiasmo positivo può fare molto. Tuttavia, sarebbe utile se riuscissi a gestire lo stress, trasformando tutte le emozioni negative in energia positiva. Lo stress dovuto al doversi esprimere in pubblico è inevitabile e deve essere sostituito con il rilassamento, che può essere appreso rapidamente.

### Segui il tuo istinto

La strategia più potente per entrare in contatto con il pubblico durante il parlare in pubblico è condividere storie e intuizioni appassionate. Questa strategia ispira sinceramente e il pubblico, creando un'atmosfera positiva per tutti.

### Dona valore reale

Ogni oratore pubblico deve mirare a creare valore reale e poiché questo andrà a beneficio del suo pubblico. Inizia dando via i suggerimenti, gli approfondimenti e le strategie di maggior valore parlando pubblicamente. In qualità di oratore, se parli come se dovessi presentare i tuoi suggerimenti e le tue strategie di maggior valore a una stanza piena dei tuoi clienti e clienti più paganti, è probabile che lo diventino di conseguenza.

### Esercitati con le persone con cui ti senti a tuo agio

Se un individuo non si considera un buon oratore pubblico, non dovrebbe buttarsi in situazioni che lo mettano a disagio, di fronte a un vasto pubblico. Si può iniziare facendo pratica con un piccolo gruppo di persone con cui ci si sente veramente rilassati. A volte è consigliabile esercitarsi con oratori pubblici solidi e con esperienza. Inoltre, l'apprendimento con un supporto emotivo positivo può aumentare le proprie capacità di parlare.

### Non iniziare mai con una scusa

Uno dei più grandi e comuni errori di parlare in pubblico che le persone fanno è iniziare la loro presentazione scusandosi per una debolezza percepita. In genere, le persone pensano che ammettere il proprio nervosismo sia un buon modo per connettersi con il proprio pubblico attraverso l'onestà. Sfortunatamente, questo crea un fallimento fin dall'inizio. Va bene sentirsi nervosi in quei primi secondi di una presentazione poiché non c'è niente come imparare con una mentalità positiva e il supporto emotivo dei propri cari.

### Non usare parole di riempimento

Steven D. Cohen, un esperto di Public Speaking, osserva che i potenti oratori pubblici lavorano duramente per eliminare parole come "um," "sai," "uh," "er," e "mi piace" dal loro vocabolario. In modo che i loro ascoltatori possano concentrarsi sul loro messaggio. Se una persona presume che sia normale usare queste parole, si sbaglia. Quando una persona è in grado di identificare l'uso di parole di riempimento mentre parla, la sua presentazione ha un aspetto e un suono eccezionali.

### Una buona postura è fondamentale

Per diventare un oratore pubblico eccellente e ammirevole, è necessario mantenere una postura eccellente mentre si parla. Tuttavia, la postura non rigida trasmette potere, competenza ed emana un'aura naturale di autostima e benessere. Fa molto per ottenere una presentazione eccellente.

### Stabilisci un contatto visivo

Stabilire un contatto visivo con il tuo pubblico è fondamentale per il successo del Public Speaking in diversi modi. Mantiene l'oratore concentrato sui punti chiave della presentazione. In secondo luogo, il contatto visivo mantiene anche il pubblico concentrato. Crea un flusso di conversazione naturale tra ogni oratore e il suo pubblico per rafforzare il tuo scambio sociale perché è un innesco naturale o uno spunto per l'ascolto attivo. Ci vogliono 3 secondi per concentrarsi su un pubblico critico durante le conversazioni individuali.

# Conclusione

Parlare in pubblico è una delle abilità critiche da padroneggiare se si vuole avere successo come imprenditore, formatore o educatore, a causa delle opportunità che si presenteranno per rivolgersi a dipendenti, social workers e investitori.

Al giorno d'oggi, soprattutto nel contesto di progresso tecnologico che stiamo vivendo, un buon oratore è dotato di un comunicatori ben parlati possono evocare un'aura di leadership e competenza. Può motivare e ispirare. Tuttavia, le capacità di parlare in pubblico non sono migliorate da un giorno all'altro. Come ogni cosa, ci vuole formazione, pratica, apprendimento e adattamento per diventare efficienti ed efficaci. Quindi, è meglio cercare opportunità di parlare in pubblico in attesa di un processo. Come educatore, formatore, imprenditore e adulto, parlare di fronte alle persone è inevitabile. L'implementazione dei suggerimenti può aiutare a superare ogni paura e concentrarsi su ciò che è più importante, costruire il proprio marchio e il proprio business.

Nel frattempo, non mirare alla perfezione. Il pubblico si riferisce all'imperfezione in quanto rende l'oratore più facilmente riconoscibile. È sempre bene ricordare che il semplice atto di vincere la tua paura di parlare in pubblico è una grande vittoria, quindi devi sempre essere te stesso, abbracciare la paura, diventare più resiliente e uscire e far accadere le cose.





# Riferimenti

- Carnegie D., *Come parlare in pubblico e convincere gli altri*. Bompiani, 2017.
- Calderone G., *Superare la fobia sociale. Come si fa e perché occorre andare per gradi*. Psicologo-parma-reggioemilia.com, [http://www.psicologo-parma-reggioemilia.com/superare\\_ansia\\_fobia\\_sociale.html](http://www.psicologo-parma-reggioemilia.com/superare_ansia_fobia_sociale.html)
- europa.eu. (n.d.). Education and migrants. Retrieved from [https://ec.europa.eu/education/policies/european-policy-cooperation/education-and-migrants\\_en](https://ec.europa.eu/education/policies/european-policy-cooperation/education-and-migrants_en).
- Faraoni S., *Public speaking : l'arte di attirare l'attenzione*. Hoepli, 2019
- Goodman, C. 2019. Retrieved from American Friends Service Committee: <https://www.afsc.org/blogs/media-uncovered/how-to-talk-about-immigration-your-classroom-or-anywhere>
- Google Digital Training, *Parlare in pubblico*.
- Griffin, C.L. 2012. *Invitation to Public Speaking*. Boston: Wadsworth.
- How to improve migrants' inclusion in Sweden's schools? (2019, March 29). Retrieved from European Commission / Eurydice: [https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/content/how-improve-migrants-inclusion-swedens-schools\\_en](https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/content/how-improve-migrants-inclusion-swedens-schools_en)
- Lloyd P., *The Iron Lady*. Pathé, Film 4, UK Film Council, Media Rights Capital 2014
- Mehrabian A., *Nonverbal communication*. AldineTransaction, 2007
- Neil, S. 2010. *The art of Public Speaking. An Exposition of the Principles of Oratory*. London: Kessinger Publishing.
- People in Sweden speak excellent English. (2018, 03 26). Retrieved from Study in Sweden: <https://studyinsweden.se/blogs/2018/03/26/people-in-sweden-speak-excellent-english/>
- Public narratives and attitudes towards refugees and other migrants: Sweden country profile. (n.d.). Retrieved from <https://odi.org/en/publications/public-narratives-and-attitudes-towards-refugees-and-other-migrants-sweden-country-profile/>.
- Rothwell, J. Dan. In *The Company of Others: An Introduction to Communication*, New York, McGraw Hill, 2004.
- Sansavini C., *L'arte del public speaking*. AlphaTest, 2011
- Vigano, E. D. 2003. *I Sentieri della comunicazione. Storie e Teorie*. Soveria Mannelli (CZ): Rubbettino Editore.
- (n.d.). Retrieved from <https://www.speechnz.co.nz/>: <https://www.speechnz.co.nz/wp-content/uploads/2012/06/Professional-Speaking-for-Migrants-1.pdf>
- (n.d.). Retrieved from British Future: <https://www.britishfuture.org/about-us/>
- (2019, May 14). Retrieved from apolitical: [https://apolitical.co/en/solution\\_article/how-to-talk-about-immigration-the-stories-we-need-in-polarised-times](https://apolitical.co/en/solution_article/how-to-talk-about-immigration-the-stories-we-need-in-polarised-times)
- (2021, January 20). Retrieved from Migrationsverket: <https://www.migrationsverket.se/English/Private-individuals/Protection-and-asylum-in-Sweden/Applying-for-asylum/Children-in-the-asylum-process.html>
- <https://gradepowerlearning.com/what-is-self-study/>
- <https://www.coaching-focus.com/about-you/guide-one-to-one-coaching/>
- <http://www.vkmaheshwari.com/WP/?p=385#:~:text=The%20workshop%20method%20focuses%20on,motivated%20to%20participate%20and%20learn.>
- <https://honestproscons.com/pros-and-cons-of-webinars/>

- <https://myownconference.com/blog/en/what-is-a-webinar/>

Ulteriori letture: (teorie, collegamenti Internet con materiali, libri, ecc)

- 11 Ways To Improve Your Vocal Tone ([thecmethod.com](http://thecmethod.com))
- Improve Your Vocal Tone Today – Bing video
- <https://qahtanspeaks.com/>
- <https://www.drwaynedyer.com>
- <https://www.stevendcohen.net/>
- How to Engage an Audience in a Presentation – YouTube
- Effective communication– How to convey a message effectively. Infographic ([flipwit.com](http://flipwit.com))
- <https://www.fastcompany.com/3029074/5-tips-for-powerful-audience-participation>
- How To Work On Projecting Your Voice The Right Way As An Actor – Practical Instructions – 2 Be An Actor
- 5 easy voice projection tricks for public speaking to try now ([thecoachinginstitute.com.au](http://thecoachinginstitute.com.au))

