



DALL'AUTORE BEST-SELLER  
di Programmazione Neurolinguistica

ROBERT JAMES  
Master Practitioner PNL

# PUBLIC SPEAKING

## LE BASI

INIZIA  
DA QUI

E CONQUISTA IL TUO PUBBLICO!

Ledizioni   
The Innovative LEDpublishing Company



Robert James

# **PUBLIC SPEAKING: LE BASI**

**STRATEGIE, STRUMENTI E SEGRETI PER PARLARE  
IN PUBBLICO IN MODO EFFICACE**

Ledizioni

© 2020 Ledizioni LediPublishing  
Via Alamanni 11 – 20141 Milano – Italy  
[www.ledizioni.it](http://www.ledizioni.it)  
[info@ledizioni.it](mailto:info@ledizioni.it)

Robert James, *Public Speaking: le basi. Strategie, strumenti e segreti per parlare in pubblico in modo efficace*

Prima edizione Ledizioni: gennaio 2020

Cover: © Area51 Publishing – Marienrica Caravita  
ISBN: 9788855260800

Informazioni sul catalogo e sulle ristampe: [www.ledizioni.it](http://www.ledizioni.it)

Le riproduzioni a uso differente da quello personale potranno avvenire, per un numero di pagine non superiore al 15% del presente volume, solo a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da Ledizioni, Via Alamanni 11 – 20141 Milano.

# Indice

Introduzione	7
L'approccio 4P al public speaking	11
<b>Prima parte. La preparazione</b>	15
La paura di parlare in pubblico	17
Un nuovo livello di fiducia in se stessi	27
Come scrivere un discorso	31
<b>Seconda parte. L'organizzazione</b>	35
Organizzare il discorso	37
Scegliere le parole giuste	43
Usare i cinque sensi	49
<b>Terza parte. L'esecuzione</b>	53
Usare le emozioni	55
La passione come forza motrice	61
Concludere con stile	65
<b>Quarta parte.</b>	
<b>Prontuario per parlare in pubblico</b>	71
Nove strategie pratiche per parlare in pubblico con efficacia	73
1. Come sentirsi sicuri di fronte al pubblico	75
2. 10 consigli per parlare in pubblico in modo professionale	79
3. 6 domande da porti per rendere efficace il tuo discorso	85

4. Come liberarsi dei movimenti del corpo sabotanti	89
5. Consigli per creare un discorso di successo	93
6. Quello che ti serve per ispirare il pubblico	97
7. Come gestire un pubblico negativo	101
8. Come gestire le domande del pubblico	105
9. Come raccontare una storia durante il tuo discorso	109
 Per concludere...	 113

## INTRODUZIONE

Ti senti perso quando ti trovi a comunicare davanti a un vasto numero di persone? Inizi a sudare freddo pensando di parlare a degli estranei? Forse il pensiero di parlare con un numero di persone più grande di quello degli amici con cui vai a prendere un caffè al sabato pomeriggio ti rende ansioso? Non sei l'unico. Il parlare in pubblico non è semplice per la maggior parte delle persone: molti ti direbbero che parlare in pubblico li spaventa quanto l'idea della morte. Ed è proprio così: uno studio ha rilevato che la paura di parlare in pubblico è la più diffusa ed è seconda solo a quella di morire.

Ma come è possibile, ti chiederai, che alcune persone riescano a diventare dei bravi oratori, in grado di comunicare, influenzare e emozionare interi gruppi di persone? La risposta è semplice: imparano le basi del public speaking e poi i segreti più avanzati. E, soprattutto, mettono in pratica queste abilità finché non diventano per loro naturali come respirare. Se credi di essere una causa persa, è ora di cambiare idea, perché anche tu puoi diventare un public speaker, un buon comunicatore in grado di parlare al cuore delle persone, oltre il contenuto che porti, il prodotto che vendi o il servizio che offri. Ricorda che parlare in pubblico riguarda non solo il lato professionale (vendita, riunioni, presentazioni, convegni etc) ma anche quello personale (dalla comunicazione

nel tuo gruppo sportivo al discorso per il matrimonio di un tuo amico). Non occorre una platea di centinaia di persone per essere un buon comunicatore, ciò che importa è la *qualità* della tua comunicazione.

Questo testo pratico è un primo step per imparare le regole principali di un public speaking efficace. Alla fine di questo programma avrai le seguenti abilità.

- *Fiducia in te stesso ed eliminazione della paura paralizzante.* La base per diventare un abile oratore è essere in grado di parlare. La paura può trattenerti dall'aprire bocca. Una delle prime cose che imparerai in questo programma è come liberarti da tutte le tue paure e i dubbi legati al parlare in pubblico. Ti saranno dati tutti gli strumenti e i consigli necessari per eliminare completamente la paura, non importa quanto sia grande, così che tu possa finalmente sentirti a tuo agio mentre muovi i tuoi primi passi come oratore pubblico.
- *Le chiavi dell'essere un potente ed efficace oratore.* Le chiavi per sbloccare il tuo potenziale come oratore pubblico di successo sono tutte nella tua testa. Quando troverai queste chiavi, arriverai a livelli altissimi della capacità di parlare in pubblico. Il processo di trasformazione inizia con la tua percezione di ciò che puoi diventare. Otterrai i segreti per cambiare la tua percezione attuale e realizzare il tuo pieno potenziale come oratore pubblico.
- *Stesura, preparazione ed esecuzione di un discorso che attiri l'attenzione di un pubblico.* Non è ne-



cessario avere una laurea in lettere o aver studiato anni e anni di retorica (certo possono essere un buon appiglio) per elaborare un discorso chiaro, efficace e coinvolgente. Imparerai le abilità da usare ogni volta che ti siedi per scrivere un nuovo discorso, i metodi per organizzare le tue idee e mettere insieme il tuo pezzo dall'inizio alla fine.

Altri punti che saranno trattati:

- Imparare come utilizzare i principi di base del parlare in pubblico
- Comprendere le differenze tra comunicare verbalmente e per iscritto
- Sapere come scegliere le parole giuste per trasmettere le tue idee in modo chiaro
- Imparare come usare l'umorismo per catturare rapidamente l'attenzione del pubblico
- Scoprire potenti aiuti visivi per rendere il tuo messaggio più facile da assorbire
- Perfezionare l'arte di leggere il linguaggio del corpo e usarlo per proporre un discorso migliore
- Diventare esperti nella creazione di discorsi che saranno rilevanti e stimolanti
- Ottenere le conoscenze necessarie per ricercare e usare parole avvincenti per una varietà di situazioni parlate, da semplici presentazioni a dibattiti complessi
- Imparare come valutare e migliorare i discorsi facilmente

E, ultimo ma non meno importante, sarai finalmente in grado di alzarti di fronte a un pubblico, guardarti intorno, sentirti a tuo agio e goderti veramente l'esperienza di parlare in pubblico. Con tutte queste nuove conoscenze, puoi creare un piano per rendere il public speaking una parte della tua vita senza sentirti sopraffatto o dubitare delle tue capacità. Sarai in grado di comunicare efficacemente in una varietà di situazioni diverse.