

COME SCONFIGGERE LA PAURA DI PARLARE IN PUBBLICO?



Pauro di cosa?

Venditore/Politico timido?

Che cosa è la paura?

Hai paura di parlare o hai paura di perdere?

La semplicità dello stare zitti.

Alzarsi e parlare ha cambiato il mondo

Se sto zitto so cosa guadagno e cosa perdo

Perché vogliamo parlare allo stesso modo in pubblico e nella vita? Io secondo voi, tutto il giorno, parlo così?

Come si parla per superare la paura? Da dove nasce quell'emozione?

Fattore Interno/Fattore Esterno

Respiro

Parola/Espressioni

Emozione

Il respiro – La 5,3,5

La mente – L'imperatore ed i suoi livelli

Cari colleghi, è il momento di salutarci(5)

La guerra è persa(1)

La nostra azienda deve chiudere(4)

Ma torneremo(7)

Torneremo più forti(8) di prima(1).

La mente – Ascoltate Paperino

Siete preparati? Sicuri?

1. Brain Storming
2. Tenere solo le idee buone
3. Collegarle
4. Fare Post It
5. Fare il discorso leggendo i Post It
6. Fare il discorso senza Post it
7. Fare il discorso con prova tecnica
8. Fare il discorso con amici + prova tecnica
9. Fare il discorso.
10. Solo fatto tutto questo, siete preparati. E non avrete Paura

Come si sconfigge la Paura?

- Mentalità
- Respirando(5,3,5)
- Pensando(Imperatore,e se, paperino)
- Agendo(Preparazione)