

## Corso Public Speaking | SSML Carlo Bo

### GIORNO 1

Capire l'importanza dell'approccio al pubblico e il public speaking (linguaggio verbale e non verbale)

Come entrare in sintonia con il pubblico (conoscere il pubblico, creare contatto visivo, usare pause e ritmo, espressioni facciali, mostrarsi a proprio agio sul palco)

**Esercizio:** Riscaldamento del corpo tramite esercizi di bioenergetica di Alexander Lowen, un mezzo per contattare sé stessi e spostare l'energia in tutto il corpo, scaldando e contattando maggiormente il nostro strumento di lavoro.

### GIORNO 2

Tecniche di public speaking, controllo di ansia e stress, piccole presentazioni e consigli.

**Esercizi:** lavoro sulla vergogna, timidezza, sapersi maggiormente esporre davanti a un pubblico

### GIORNO 3

Importanza della postura, come stabilire la comunicazione attraverso il contatto visivo e come catturare l'interesse (responsabilità oratore, esempi, storie, fatti)

**Esercizio:** intervista parlando di sé abituandosi a parlare in pubblico con maggior spontaneità e sviluppo della propria personalità

### GIORNO 4

Come improvvisare con successo quando le cose non vanno secondo i piani (esempi) Importanza della voce: tono, intonazione, timbro

Simulazione presentazioni con applicazione delle indicazioni ricevute

**Esercizio:** improvvisazioni metodo Meisner che aiutano a staccare dalla testa e da sé e a riuscire a stare sull'altro per arrivare meglio con calore ed empatia autentica

## GIORNO 5

Tipi diversi di presentazioni: 2D/ 3D/4D

**Esercizio:** lavoro secondo tecniche riscaldamento voce proiezione vocale

**Esercizio:** lavoro sulla voce, cambi emozionali, interpretazioni di testi o monologhi per abituarsi ad esporsi davanti al pubblico, con coraggio lavorando sull'essere prima di fare

## GIORNO 6

Come superare la paura del pubblico (pregiudizio, giudizio, aspetto, mancanza di autostima)

**Simulazione presentazioni individuali**

## OBIETTIVI FORMATIVI

- Esercizi per staccare da sé, staccare dalla testa con Tecniche Strasberg e Meisner;
- Coltivare e nutrire l'empatia e la spontaneità verso l'altro arrivando al cuore e alla persona con maggior efficacia, calore, ispirando maggior fiducia
- Lavorare sulla vergogna, la timidezza.