

Wine-Counseling: gli errori più comuni quando parliamo in pubblico

scritto da Lavinia Furlani | 15 Giugno 2021



I migliori comunicatori del mondo sono nati con questa abilità?

Ebbene no, o meglio, forse qualcuno è stato più fortunato di altri, ma anche se parlare in pubblico non è la tua migliore arma, non arrenderti: lo puoi imparare nel tempo.

Indispensabile, per fare ciò, è che tu tenga a mente gli errori che seguono: una volta che avrai tenuto sotto controllo questi atteggiamenti, l'apprendimento sarà più veloce e senza intoppi!

1. **Non autogiustificarti!** “Alla presentazione di ieri nessuno mi ascoltava perché erano tutti maleducati”: ma sei sicuro di aver provato tutte le strade che avevi a tua disposizione? Sei sicuro di non aver commesso un qualche errore che li ha portati a non essere particolarmente attenti?

Non attribuire agli altri i motivi dei tuoi comportamenti sbagliati: in parole povere, non cercare scuse. Non è semplice, spesso si tenta di ripararsi con giustificazioni che tendono ad accusare tutto (o tutti) ciò che ci circonda. Ma essere in grado di osservarsi e capire di star facendo l'errore di cadere in questa trappola cognitiva, è già un primo passo che limita di alimentare giustificazioni all'interno di noi stessi. Il rischio dell'attribuire agli altri le ragioni del tuo fallimento è quello di non esser portato a migliorare, non prevedendo margini di miglioramento: se ti convinchi, invece, che dipende da te, hai la possibilità di lavorarci su e arricchirti.

2. Non fissarti su un pensiero dicotomico: non estremizzare, impara a cercare le sfumature. E' importante la visione oggettiva: esaminare, suddividendo il discorso in parti, ciò che è andato bene e cosa invece ha margini di progresso. Non puoi essere stato perfetto in tutto, e al tempo stesso non puoi aver fatto un completo fiasco in tutto!

3. Non anticipare il risultato in maniera negativa: se hai aspettative negative ti poni in una situazione ostile e sfavorevole da solo, in partenza. E' molto più utile immaginare la situazione positiva: oltre a dare inizio al discorso con un migliore umore, eviti la pericolosità di influenzarti pensando alle complessità e agli ostacoli.

4. Non generalizzare, traendo conseguenze universali da pochi episodi oppure da un solo episodio. Il fatto che quel particolare passaggio all'interno del tuo discorso, magari più tecnico, non sia andato nel migliore dei modi, non significa che sarò sempre così: piuttosto, cerca quella volta che sei riuscito ad esprimerti nel migliore dei modi, e cerca di aggrapparti a quello, analizzandone i motivi, in modo che si ripeta e diventi la tua nuova normalità.

5. Non ingigantire né minimizzare: esagerare una situazione o minimizzare una tua responsabilità o valore. Questa ultima eventualità, il minimizzare, crea una situazione dannosa, quella dell' "auto-mistificazione". La manipolazione e alterazione della realtà dei fatti facendone suscitare un'interpretazione errata, che avviene in maniera auto-inflitta e quindi in sé stessi, genera spesso un sentimento di sufficienza: "Io il mio l'ho fatto come dovevo". Dentro di sé, però, si è consapevoli che ci si è messi in gioco meno del massimo che avremmo potuto dare, magari solo al 50%. Importante a questo punto è dichiararlo, ancora una volta con sé stessi, non con lo scopo di colpevolizzarsi ma affinché si riesca a rendersene conto e si migliori.

Quando sarai in grado di mettere da parte questi comportamenti sbagliati avrai fatto il primo passo per sentirti a tuo agio nel presentare ad un pubblico e per rendere la tua presentazione stimolante e singolare.

Purtroppo però non è così facile, eliminare questi punti è solo un primo step nel percorso del public speaking: per questo, con i nostri corsi, cerchiamo di aiutarti e aiutare tutti voi che dovete affrontare questo ambiente ogni giorno nel vostro lavoro. Controlla il nostro [programma](#), nei prossimi mesi ci saranno i [Campus Public Speaking](#) e [Campus Comunicazione](#) dedicati proprio a questa tematica!

Non esitare a contattarci a formazione@winemeridian.com