

OLTRE LE PAROLE: LA POTENZA DEL LINGUAGGIO DEL CORPO NEL PUBLIC SPEAKING

di **Chiara Alzati**, CEO e founder di Chiara Alzati Srl

QUANTE VOLTE TI È CAPITATO DI CHIEDERTI: “Dove metto le mani quando parlo in pubblico? Dove guardo? Quali espressioni faccio? Come mi muovo sul palco?”.

Si tratta di domande molto comuni che da una parte denotano consapevolezza rispetto all’impatto della tua fisicità sul palco, mentre dall’altra potrebbero rivelare un bisogno di eccessivo controllo.

Il linguaggio del corpo ha un ruolo essenziale nella comunicazione in pubblico ed è importante saperlo usare con impatto, autenticità e spontaneità. In altre parole, devi aver interiorizzato così bene il tuo discorso da riuscire a esporlo usando in modo naturale il linguaggio del corpo.

Prova a farci caso: quando conversi con i tuoi amici, non ti chiedi come usare le mani e le espressioni facciali, corretto? Sei connesso con te stesso, a tuo agio e ti viene naturale abbinare alle tue parole un linguaggio del corpo coerente. Ecco, così dovrebbe avvenire anche sul palco. Sempre.

Gesti, sguardo, espressioni facciali e postura trasmettono emozioni e stati d’animo.

Quando sul palco sali con la paura del giudizio e il focus sul controllo di ciò che devi dire, inevitabilmente il tuo corpo esprime insicurezza e distacco dal pubblico.

Quando sul palco sali con la gioia di condividere, il tuo corpo trasmette sicurezza, fiducia e autenticità. Il pubblico è naturalmente attento a tutti i segnali non verbali e come speaker devi essere consapevole di questo, tenendo sempre presente che la coerenza tra le parole pronunciate e il linguaggio del corpo contribuisce a stabilire una connessione più forte con il tuo uditorio.

I gesti in tal senso giocano un ruolo cruciale in quanto possono:

- Contribuire a variare il tono e il ritmo del discorso. Movimenti più lenti possono indicare riflessione, mentre gesti più veloci possono comunicare energia ed entusiasmo. Questa varietà nel

linguaggio del corpo mantiene l’interesse dell’audience e rende il discorso più coinvolgente.

- Amplificare il significato di ciò che viene detto. Un gesto delle mani aperto e positivo può enfatizzare un punto chiave, mentre un movimento deciso può sottolineare l’importanza di una certa idea. Un oratore consapevole può utilizzare i gesti per aggiungere dinamismo e vitalità al discorso, catturando l’attenzione del pubblico.
- Permettere al pubblico di seguire meglio il discorso; in questo caso si parla di gestualità numerica. Tale gestualità coinvolge l’uso di gesti delle mani e delle dita per rappresentare numeri o quantità. Ad esempio, alzare un dito alla volta rappresenta i numeri da 1 a 5, alzare tre dita indica il numero 3.
- Permettere al pubblico di visualizzare qualcosa. Ad esempio, potresti utilizzare gesti delle mani per mostrare la forma o la dimensione di un oggetto o per rappresentare movimenti specifici.

Anche la postura e il contatto visivo sono importanti. Mantenere una postura eretta e aperta comunica fiducia e autorità. Il contatto visivo costante con il pubblico contribuisce a creare un senso di connessione e coinvolgimento reciproco.

Inoltre, la chiave per un’efficace comunicazione è la congruenza tra le parole pronunciate e le espressioni facciali. Se le parole trasmettono un messaggio positivo, ma l’espressione facciale comunica l’opposto, l’uditorio può percepire un’incongruenza che compromette la fiducia. Come speaker, devi essere consapevole di questo allineamento per garantire la trasmissione di un messaggio coerente e autentico.

Infine, il movimento sul palco è un elemento dinamico che può trasformare una presentazione da statica a coinvol-



gente. Pianificare l’uso delle ancore è essenziale per una presentazione ben strutturata. Ad esempio, potresti utilizzare un punto specifico del palco per aprire, argomentare e concludere il tuo discorso. Questo ti aiuta a mantenere una narrazione fluida e chiara.

Tieni ben presente che con la potenza del tuo linguaggio del corpo puoi trasformare una presentazione da buona a straordinaria, creando un’esperienza memorabile per tutti i tuoi spettatori. Sei già capace di farlo, ricordatelo ogni qualvolta sei sul palco.



Chiara Alzati è campionessa europea di Public Speaking 2020, CEO e Founder della Chiara Alzati Srl, Corporate Effective Communication & Public Speaking Trainer, autrice di sei libri, tra cui *Parlare Chiaro in Azienda. Manuale Pratico di Public Speaking per CEO, Direttori Formazione e HR Manager e Public Speaking per Executive. La tua leva manageriale innovativa per una comunicazione efficace e inclusiva dentro e fuori l’azienda.*

www.publicspeakingperexecutive.com