

Cosa dire a se stessi prima, durante e dopo un discorso in pubblico per smettere di autosabotarsi

di Chiara Alzati, CEO e founder di Chiara Alzati Srl

LE PAROLE CHE CI DICIAMO hanno un impatto profondo su come ci sentiamo e su come agiamo. Nel public speaking, il dialogo interiore può essere il nostro più grande alleato o il nostro più grande ostacolo. La paura di sbagliare, il timore del giudizio e la sensazione di non essere all'altezza nascono spesso da frasi che ripetiamo a noi stessi senza renderci conto di quanto influenzino la nostra performance.

Ogni grande oratore sa che prepararsi a un discorso non significa solo studiare i contenuti e affinare la tecnica, ma anche allenare il proprio mindset. Ecco come trasformare i pensieri autosabotanti in pensieri potenzianti nei tre momenti chiave di un intervento: prima, durante e dopo.

Prima del discorso: il potere della preparazione mentale

Il momento che precede un discorso è spesso quello in cui emergono più dubbi. Il cervello attiva una modalità di allerta, amplificando le insicurezze. Se non riusciamo a gestire questi pensieri, rischiamo di salire sul palco già in uno stato di tensione.

Pensiero autosabotante: "E se dimentico tutto?"

Pensiero potenziante: "Ho studiato e mi sono preparato. So cosa voglio trasmettere e mi fido di me."

Pensiero autosabotante: "Non sono abbastanza esperto per parlare di questo tema."

Pensiero potenziante: "Ho esperienza e conoscenze che possono essere utili a chi mi ascolta. Mi ricordo chi sono!"

Pensiero autosabotante: "Il pubblico noterà che sono nervoso."

Pensiero potenziante: "Anche i migliori oratori provano emozione. Il mio valore non dipende dalla perfezione, ma dalla mia autenticità."

Le parole che ripetiamo a noi stessi in questa fase influiscono direttamente sul nostro stato emotivo. Sostituire i dubbi con affermazioni di fiducia aiuta a trasformare la tensione in energia positiva.

Durante il discorso: il potere del controllo

Anche chi ha esperienza nel parlare in pubblico può avere momenti di esitazione. Il problema non è l'errore in sé, ma la narrazione che costruiamo intorno ad esso.

Se, mentre parliamo, iniziamo a pensare che stiamo sbagliando, la nostra sicurezza cala e rischiamo di perdere il filo.

Pensiero autosabotante: "Mi sto impappinando, rovinerò tutto."

Pensiero potenziante: "Anche un piccolo errore non compromette il mio discorso. Posso riprendere con calma."

Pensiero autosabotante: "Il pubblico non è interessato, alcune persone sembrano distratte."

Pensiero potenziante: "Ognuno ascolta a modo suo. Il mio compito è continuare a dare valore con il mio messaggio."

Pensiero autosabotante: "Vado veloce, così finisco prima."

Pensiero potenziante: "Prendermi il tempo giusto mi aiuta a essere più chiaro, coinvolgere il pubblico e far arrivare davvero il mio messaggio."

Il modo in cui ci parliamo mentre siamo sul palco incide sulla nostra capacità di gestire gli imprevisti. Un errore diventa un problema solo se iniziamo a concentrarci su di esso anziché andare avanti.

Dopo il discorso: il potere della crescita

Una delle trappole più comuni nel public speaking è l'autoanalisi distruttiva dopo un intervento. Spesso, dopo aver parlato, ci soffermiamo sugli errori e ci criticiamo per dettagli che probabilmente nessuno ha notato.

Pensiero autosabotante: "Avrei potuto fare meglio, non sono soddisfatto."

Pensiero potenziante: "Ho fatto del mio meglio con le risorse di oggi. La prossima volta andrà ancora meglio."

Il pensiero autosabotante "Se nessuno mi ha dato un feedback, probabilmente il mio intervento non è stato efficace." È più comune tra chi fa speech o conferenze, dove il feedback può arrivare in modo meno immediato o esplicito.

Pensiero autosabotante: "Ho sbagliato una frase, chissà cosa penseranno di me."

Pensiero potenziante: "Un errore non definisce la mia competenza. Il pubblico si ricorda il messaggio, non le singole parole."



Cambiare il modo in cui valutiamo la nostra performance è essenziale per crescere come oratori. Un atteggiamento critico ma costruttivo ci aiuta a migliorare senza minare la nostra sicurezza.

La qualità di un discorso dipende da preparazione, tecnica ed esperienza, ma soprattutto dal dialogo interiore. Le parole che diciamo a noi stessi influenzano sicurezza e impatto. Per migliorare nel public speaking, dobbiamo partire da qui: la voce più importante è la nostra verso noi stessi.



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.chiaraalzati.it