

Daniela de Meo



*parlare  
in pubblico  
è un'emozione  
continua,  
la più bella che  
possiate provare*

## SEMPLICE ED EFFICACE

In questo manuale troverai strumenti importanti per migliorare per sempre il tuo parlare in pubblico.

Che tu abbia davanti 5, 50 o 500 persone avrai tecniche efficaci per goderti lo spettacolo.



# PUBLIC SPEAKING AND VOICE®

edizione 2020

ACCADEMIA  
NAZIONALE  
DELLA

VOCE

✉ [info@andv.it](mailto:info@andv.it)

☎ 334 145 3810

🌐 [www.andv.it](http://www.andv.it)



# PUBLIC

*L'IDEA DI COMUNICARE IN PUBBLICO*

**#1**

*LE BASI DEL PUBLIC SPEAKING*

**#2**



# SPEAKING

*PARLARE CHIARO*

**#3**

*PARLARE IN PUBBLICO*

**#4**



# AND...

*LO STATO DI FLOW*

**#5**

*GUARDARE IL PUBBLICO*

**#6**



# VOICE

*LASCIARE UN'EMOZIONE*

**#7**

*UNA VOCE ESPRESSIVA*

**#8**



# WRITING

*IL METODO DDM*

**#9**

*REPETITA... IUUVANT*

**#10**

**#0**

**L'essere umano è fatto per comunicare.** Da sempre.

In ogni momento della propria vita egli si trova ad esprimere pensieri, opinioni, valori, credenze. Affinché la sua comunicazione abbia un effetto è **necessario che ci sia un ricevente**. Siamo sempre stati abituati a pensare al processo di comunicazione come a qualcosa che si realizza tra un mittente e un ricevente; a mio avviso **c'è molto di più** in quello che accade durante il processo di comunicazione tra due persone. Si instaura una vera e propria relazione, ossia una **connessione essenziale o accidentale** che accade tra due persone o tra una persona e un gruppo. In ognuno di questi casi possiamo assistere alla realizzazione del **Public Speaking**.

Ogni qualvolta ci troviamo a parlare a qualcuno, che sia **una persona** o che si tratti di **due, tre, cento, mille persone**, noi ci troveremo nella condizione di parlare ad un pubblico e potremo mettere in atto le abilità che in questo ebook alleneremo.

I soggetti principali del Public Speaking sono due:

- 1** - tu che parli
- 2** - le persone che ascoltano

Sono certa che porrai attenzione a tutti gli aspetti del parlare, verbali, non verbali e paraverbali. Il mio consiglio è quello di dare altrettanta importanza a come il pubblico che assiste comunicherà con te. **Trascurare questo aspetto dimezzerà l'efficacia del tuo discorso.**

**Partecipando al corso in aula** attingerai ad una esperienza ventennale **ineguagliabile in Italia.**



Quali sono gli **aspetti di ordine pratico ed emotivo** su cui interrogarsi prima di poter affermare di essere in grado di comunicare in pubblico?

1. **Sono preparato e competente circa il contenuto del messaggio** che desidero trasferire al mio pubblico, in modo da poter gestire eventuali domande e obiezioni?

2. **Sono padrone della gestualità del mio corpo** (postura, contatto visivo, uso delle mani, posizione dei piedi, sorriso) in modo che il mio messaggio riceva forza e significato da tale gestualità?

3. **So gestire il mio stato emotivo** in qualunque situazione in modo da sentirmi sempre a mio agio e rilassato di fronte ad un pubblico?

4. **So usare la mia Voce con coerenza espressiva** in modo che il mio messaggio arrivi con chiarezza al mio pubblico?

5. **Conosco i metodi per creare rapport** con il mio pubblico, in modo da catturare immediatamente l'attenzione dal primo istante del mio speech?

Prendere carta e penna e, per ciascun punto sopra descritto, rispondere alle domande argomentando le proprie conoscenze e capacità.

**Partecipando al nostro corso** imparerai ad unire queste cinque indicazioni in un **discorso memorabile**.

#2



Parlare in pubblico significa parlare a persone che possono non essere predisposte ad ascoltare, semplicemente per distrazione o anche mancanza di interesse. **Il compito di un oratore è fare di tutto per avere l'attenzione** dal pubblico e successivamente mettere in campo strategie di carattere emozionale.

L'elemento di base in questo senso è **la semplicità, a tutti i livelli**. La semplicità dell'oratore **si trasforma nella chiarezza per l'ascoltatore** e questa è il terreno sul quale l'attenzione pone le proprie radici.

La semplicità sarà a tutti i livelli: nella scelta delle parole, nell'utilizzare gesti e movimenti coerenti con il parlato e, ovviamente, nella Voce. **La Voce sarà chiara e comprensibile.**

Può essere che tu abbia sentito oratori che biasciano parole come bocconi, che sovrappongono sillaba su sillaba inventando nuovi termini, oppure il cui intervento vorresti registrarlo per sostituirlo al conteggio delle pecore prima di addormentarti. Ecco è il momento allora di fare l'esercizio che ti propongo per **parlare semplice e chiaro.**

Esercizio per allenare la **voce** ad essere **chiara e comprensibile**. Scegli un menù di ristorante, pizzeria e inizia a leggere ogni piatto come se fosse un **titolo di giornale** nella sua edizione straordinaria. Preparati **ripetendo lentamente la parola GNAM** per almeno 20 volte, muovendo al massimo tutti i muscoli della bocca. **Questo ti conferirà maggiore energia** per lo svolgimento dell'esercizio su citato.

**Partecipando al nostro corso** imparerai a costruire un **discorso memorabile.**



**Per parlare** ad 1 persona ti servirà semplicemente una Voce; per parlare a 5 persone ti servirà una Voce media, per parlare a 50 ti sarà necessaria una Voce forte. E per parlare a 500? Anche in questo caso ti servirà semplicemente una Voce. Sì, è un paradosso.

Per parlare in pubblico **la Voce deve avere una dinamica importante**. Cioè deve poter variare tra volume basso, medio e alto, tra tono alto, medio e basso. **Deve essere una Voce in grado di sussurrare e allo stesso tempo esprimersi a volume alto**, preservando però le corde vocali. Deve essere una Voce in grado di colorare il proprio eloquio, attraverso le sfumature di tono che si sapranno ad essa conferire.

E quando si parla a 500 (situazione che prevede necessariamente l'uso di un microfono), la Voce dovrà ugualmente avere una **dinamica variata**, che bisognerà giocare sulle variazioni di tono e volume in modo più graduale, tenendo conto dell'uso del microfono.

Scegli una frase del tipo:

**oggi è una bellissima giornata**

e pronunciala nelle diverse combinazioni di Voce:

- 1 - volume basso e tono basso
- 2 - volume alto e tono basso
- 3 - volume basso e tono alto
- 4 - volume alto e tono alto

**Partecipando al nostro corso** imparerai a modulare la tua Voce per un **discorso memorabile**.

CHI SIAMO

CHI SIAMO

## LA VERA DIFFERENZA

CEO & Founder di Accademia Nazionale della Voce, insegnante di dizione e doppiaggio, consulente aziendale, svolge regolarmente da 18 anni l'attività di Voice Coach e Business Coach per importanti personalità politiche, manager, insegnanti, attori e personaggi dello spettacolo.

Opera regolarmente con imprenditori, avvocati e professionisti interessati al miglioramento della Voce, del Public Speaking e della Comunicazione.

**Daniela  
de Meo**



**Emanuele  
Montanari**

Imprenditore e ingegnere. Per anni è stato consulente aziendale per importanti aziende italiane e multinazionali.

Consulente tecnico, consulente e formatore in ambito risorse umane collabora con Accademia Nazionale della Voce da 5 anni, dopo aver fatto tutto il percorso di studi. Si occupa di vendita, relazione commerciali e organizzazione.

#A

✉ info@andv.it

☎ 334 145 3810

🌐 www.andv.it

Così definito da Mihály Csíkszentmihályi, lo stato di **flow** si verifica quando ci **immergiamo profondamente in qualcosa**, senza che ci tocchi alcuna distrazione, e senza accorgerci dello scorrere del tempo.

Le premesse perché si realizzi sono uno **stato emotivo rilassato**, il **possesso delle competenze** riguardo l'attività, oggetto dello stato di flow, e **l'intenzione** nel raggiungimento di un obiettivo. Quando mancano le competenze per svolgere un'attività il flow si trasforma in ansia e preoccupazione e quando manca l'intenzione di svolgere una determinata attività si scade nello stato di noia. Una persona che mentre parla in pubblico raggiunge lo stato di flow possiede competenze circa l'argomento trattato, desidera fortemente raggiungere un obiettivo di comunicazione e si diverte.

**A - Competenza**

**B - Intenzione**

**C - Divertimento**

Due semplici **esercizi preparatori** allo stato di Flow.

**1** - Prima di un'attività importante concediti 5 minuti, siediti o sdraiati comodamente ed effettua **10 respiri profondi di tipo diaframmatico addominale**.

**2** - Siediti comodo e chiudi gli occhi. Inizia a sorridere dolcemente con le labbra, poi **sposta la sensazione di sorriso** ai tuoi occhi, poi a tutte le altre parti del corpo fino a provare una forte sensazione di piacevolezza.

**Partecipando al nostro corso** imparerai ad immergerti nello stato di Flow per un **discorso memorabile**.





Lo sguardo comunica atteggiamenti ed emozioni.

Lo sguardo che abbraccia tutti i partecipanti, uno ad uno, è il primo punto per instaurare una relazione con ciascuno e diventare interessante ai loro occhi.

La base indispensabile per essere in grado di sostenere uno sguardo e mantenere il contatto visivo è il rilassamento.

**Rilassati** ogni qualvolta avrai necessità di interloquire con qualcuno, che sia una, due, tre o trecento persone. Uno stato emotivo rilassato ti aiuterà fortemente a mantenere il contatto visivo con il tuo pubblico e ti permetterà di trasferire ad esso credibilità, fiducia, competenza.

**Sorridi** con gli occhi. Sorridere con gli occhi ti permetterà di coinvolgere il tuo pubblico dal primo istante e comunicherà ad esso quel grado di piacevolezza importante per rimanere insieme a te.

**Mantieni il contatto visivo** quando effettui le pause durante il tuo eloquio. Guardare il tuo pubblico durante le pause attira la sua attenzione e lo tiene legato a te con fascino e interesse.

Un esercizio molto semplice per allenarsi a mantenere il contatto visivo è quello di guardarsi allo specchio e **improvvisare un breve discorso di 2 minuti senza staccare lo sguardo.**

**Partecipando al nostro corso** imparerai come mantenere il contatto visivo per un **discorso memorabile.**

**Il desiderio** di chi si trova a parlare in pubblico è **essere ricordati** da esso. Spesso ci si sofferma sulla scelta del miglior contenuto per risultare efficaci e rimanere impressi nella mente e nel cuore di chi ci ascolta. In realtà per essere ricordati dal pubblico bisognerà lavorare su molteplici aspetti che si riassumono in una frase unica: **lasciare un'emozione**.

Per lasciare un'emozione bisognerà per prima cosa emozionarsi e imparare ad usare una Voce che emoziona.

Emozionarsi è la capacità di accettare le proprie emozioni, riconoscerle, rielaborarle e restituirle al proprio pubblico per emozionarlo, a sua volta.

Una Voce che emoziona rappresenta il valore aggiunto di un discorso che catturi il pubblico e lo porti ad un coinvolgimento sempre più intenso.

### **Una Voce che emoziona dovrà essere:**

1. Rilassata
2. Modulata con uso preferenziale del tono medio basso
3. Sorridente
4. Chiara

Un esercizio molto divertente per iniziare a giocare con la voce che emoziona è questo: scegli un testo breve, di massimo 5 righe, e divertiti a leggerlo con una emozione di **gioia, amore, rabbia, ironia, gratitudine, interesse, sorpresa, fiducia**. Usa anche il resto del corpo mentre leggi, ossia accompagna la voce con la comunicazione non verbale.

**Partecipando al nostro corso** imparerai ad usare una voce che emoziona per un **discorso memorabile**.

## LASCIARE A BOCCA APERTA

Le caratteristiche paralinguistiche della comunicazione ad un pubblico comprendono **le variazioni di tono, volume, durata e ritmo** dell'eloquio nel pronunciare le frasi. Esse corrispondono alle variazioni delle caratteristiche fisiche del suono (tonalità, intensità e tempo), all'uso delle pause e alle loro **reciproche combinazioni**. La **tonalità** corrisponde alla frequenza fondamentale della Voce ed è determinata dalla tensione e dalle vibrazione delle corde vocali e dell'intera laringe. **L'intensità**, soggettivamente percepita come volume, è dovuta alla pressione ipolaringheale e alla forza fonoespiratoria.

**Rallentare** su una parola o una frase all'interno dell'eloquio o velocizzare equivale a saper gestire la variabile tempo. Usare **pause** di lunghezza variabile, godendo del silenzio di fronte al proprio pubblico riguarda il ritmo del discorso.

Combinare opportunamente questi elementi espressivi della Voce ed aggiungerne altri chiamati "derivati" è il segreto per avere **una Voce che attrae e che lascerà tutti a bocca aperta**.

Scegli un testo a piacere della lunghezza di **10 righe circa** e svolgi questi tre passaggi in maniera ordinata:

- 1** - Leggi 5 volte il testo e individua i 5 periodi che, secondo te, andranno **pronunciati con maggiore espressività**.
- 2** - All'interno di ciascun periodo **sottolinea le cosiddette parole o frasi "chiave"**
- 3** - Pronuncia quelle frasi o parole **combinando tono alto con volume basso e tempo lento, ad esempio**. Inventa altre combinazioni.

**Partecipando al nostro corso** imparerai ad usare l'espressività della voce in un **discorso memorabile**.

**ROMA**

**BOLOGNA**

**MILANO**

*nella tua città*

**presso la tua  
azienda**

CORSO

# PUBLIC SPEAKING AND VOICE<sup>®</sup>

**SODDISFAZIONE  
100%**

Non è necessario ricoprire ruoli di grandi oratori o personalità pubbliche per sentire l'esigenza di comunicare efficacemente.

Ognuno di noi è chiamato quotidianamente ad affermare i propri pensieri con coerenza di pensiero e forza.

- ✓ **15 persone max** in aula
- ✓ **Attestato** di partecipazione
- ✓ Esercizi di **sblocco emotivo**
- ✓ Attività **pratiche** esperienziali
- ✓ **Videoregistrazioni** prima/dopo
- ✓ **Rifrequenza** gratuita illimitata
- ✓ **Tutoraggio** individuale postcorso
- ✓ 21 ore di formazione con **Daniela**

**IL CORSO**

ACCADEMIA  
NAZIONALE  
DELLA

**VOCE**

#B

✉ [info@andv.it](mailto:info@andv.it)

☎ 334 145 3810

🌐 [www.andv.it](http://www.andv.it)

**DOCERE DELECTARE MOVERE**

Anche se all'arte di comunicare non si concede il titolo di scienza, in realtà non c'è efficace discorso in pubblico che ad un'attenta analisi non risulti ben strutturato secondo quelle che sono le indicazioni che già **Cicerone** 2000 anni fa riassumeva in: **Docere, Delectare e Movere**. Io, Daniela de Meo, lo chiamo **Metodo DDM**. 😊 Un eccellente oratore:

1. deve avere un contenuto che **insegna** (*docere*);
2. mentre insegna deve saper **intrattenere** con leggerezza (*delectare*);
3. mentre intrattiene deve saper **generare emozioni** (*movere*).

Questo è un metodo efficace al 100% se lo completi con l'idea che dovrai avere sempre in testa mentre il tuo discorso si svolge: tutto quello che dirai e tutte le emozioni che farai provare hanno **l'unico obiettivo di portare i tuoi ascoltatori a compiere azioni specifiche**. Chi ti ascolta, una volta tornato alla propria vita ricorderà le emozioni che hai fatto provare e prenderà decisioni coerenti con quelle.

Scegli un argomento di cui dovrai parlare a breve svolgi questi tre passaggi in maniera ordinata:

- 1** - parlane da un punto di vista tecnico, in cui esponi solo i contenuti in maniera didattica;
- 2** - parlane con l'unico scopo di intrattenere (con battute, nonsense, affermazioni impossibili, etc...);
- 3** - parlane da un punto di vista puramente emotivo, anche esageratamente emotivo.

**Partecipando al nostro corso** imparerai a combinare le tre indicazioni per un **discorso memorabile**.

**STRUTTURARE UN DISCORSO**

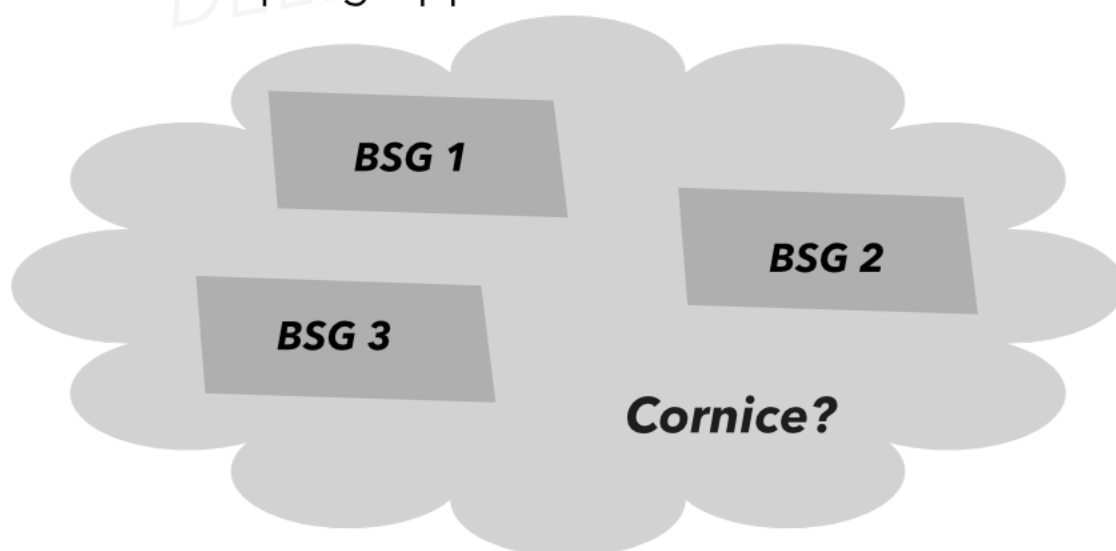
C'è un **segreto importante alla base di un discorso in pubblico memorabile**. E' un segreto legato alla struttura del pensiero umano, efficace per tutti i tipi di memoria (visiva, emotiva, uditiva, esperienziale). Questo segreto è **la ripetizione del dato, del concetto, dell'esperienza**.

Un discorso ben scritto è un discorso che sfrutta questo principio a tutti i livelli: struttura, parole, immagini, movimenti e, ovviamente, espressività della Voce.

Il **gruppo strutturale di base (BSG)** di un discorso è questo:

- I. **Attrarre** l'attenzione
- II. Far **ragionare** sui dati principali
- III. **Ottenere** il 100% di fiducia
- IV. **Portare** all'azione

Ogni fase del gruppo strutturale di base ha **caratteristiche non verbali, paraverbali e verbali specifiche**. Combinando opportunamente più gruppi otterrai il tuo discorso di successo.



**Partecipando al corso** imparerai a scrivere un discorso completo **con disinvoltura**

**Ama la tua voce e**

**nessuno sarà mai come te**

ACCADEMIA  
NAZIONALE  
DELLA

**VOCE**

**scopri la tua vera voce sui nostri canali social**

 [Facebook.com/AccademiaDellaVoceDiDanielaDeMeo](https://www.facebook.com/AccademiaDellaVoceDiDanielaDeMeo)

 [Instagram.com/danielademeo\\_voicecoach](https://www.instagram.com/danielademeo_voicecoach)

 [Youtube.com/user/danielathevoice](https://www.youtube.com/user/danielathevoice)

 [Soundcloud.com/daniela-de-meo](https://www.soundcloud.com/daniela-de-meo)

 [Linkedin.com/in/danielademeo](https://www.linkedin.com/in/danielademeo)

 [info@andv.it](mailto:info@andv.it) / [www.andv.it](http://www.andv.it)

 +39 3341453810

**daniela de meo**  
M A S T E R V O I C E C O A C H

CEO e Fondatrice  
Master Voice Coach  
Insegnante di Dizione  
Doppiatrice e Speaker  
Life & Business Coach  
Consulente Aziendale



 [info@andv.it](mailto:info@andv.it)

 334 145 3810

 [www.andv.it](http://www.andv.it)