



## Podcast 11

### Come esprimere idee/informazioni in modo più chiaro?

Ciao a tutti

in questo podcast vi spiegherò le difficoltà del linguaggio verbale, gli strumenti per affrontarle e faremo alcuni esempi pratici.

Quando si comunica verbalmente con le persone:

- i tempi di attenzione sono brevi
- l'attenzione è mantenuta dalla musicalità e dal ritmo del discorso
- le persone sono attratte dalle storie

Ad esempio, se dobbiamo spiegare un particolare piano di allenamento a un gruppo di atleti, è utile preparare un discorso breve e con pochi tecnicismi

- attirare l'attenzione delle persone usando le seguenti espressioni: questo punto è importante... questo è di grande interesse per voi... per favore, tenetelo a mente... questo può esservi utile... ecc.
- utilizzare alcune domande relative all'argomento per focalizzare l'attenzione delle persone e per spezzare il ritmo del discorso
- fissare bene all'inizio e alla fine del discorso i punti o lo schema di ciò che intendiamo comunicare, e che deve corrispondere a ciò che le persone devono ricordare
- utilizzare esempi pratici per illustrare il discorso attraverso esempi reali, preferibilmente tratti dalla vita del gruppo con cui si lavora
- utilizzare immagini vive per illustrare alcuni esempi o concetti pratici
- utilizzare l'intonazione per strutturare le frasi
- enfatizzate i concetti importanti scandendo bene le parole
- ripetere alcuni concetti per creare interazione e favorire l'attenzione
- il contatto visivo è essenziale anche per pochi secondi: cercate di incontrare lo sguardo di ogni partecipante
- mantenere un'espressione facciale amichevole e rassicurante

Quest'ultimo punto è molto importante. Sapete che le nostre espressioni facciali sono il prodotto più alto della nostra evoluzione come esseri umani? L'evoluzione ha creato nell'uomo un sistema unico di impegno sociale. Questo sistema ci dà la possibilità di evitare scontri dannosi con altri esseri umani, di interagire anche se non ci conosciamo, di evitare situazioni pericolose e di facilitare la nostra socievolezza. Condividiamo con tutti i vertebrati una serie di fibre nervose che attraversano il nostro corpo dal basso verso l'alto: il cosiddetto nervo vago.

Tutte queste connessioni creano il cosiddetto impegno sociale.

Per impegno sociale intendiamo la capacità unica dell'uomo di monitorare la situazione e le persone, di interagire con l'ambiente e con le altre persone. L'impegno sociale ci permette di favorire il dialogo, il gioco, le relazioni: pensateci quando manifestate diffidenza, una sensazione di distacco o emozioni legate alla rabbia.

Sapete che è possibile controllare questa componente vagale? Con la respirazione e la postura.





Allo stesso modo, possiamo trasmettere al cervello l'informazione che tutto sta andando bene, semplicemente assumendo una postura corretta. E quando tutto va bene, la nostra voce è stabile e udibile.

Nella parte anteriore del nostro cervello ci sono dei neuroni chiamati neuroni specchio. Si chiamano così perché ricevono informazioni da ciò che vediamo. Servono a copiare i movimenti degli altri, ad anticiparli, a imparare da loro. Ma anche per decidere se l'ambiente è tranquillo, se siamo al sicuro, se chi ci parla sta bene. E replicare queste sensazioni all'interno di noi stessi.

L'efficacia dei nostri messaggi dipende quindi anche da:

- respirazione addominale, lenta, con espirazioni più lunghe delle inspirazioni
- postura.

La postura è rilassata e lascia spazio al diaframma per salire e scendere. Il petto è aperto, le spalle sono dritte, le gambe sono leggermente aperte. Se siamo seduti, il corpo è seduto comodamente, i piedi sono ben appoggiati a terra, la colonna vertebrale è dritta e la testa è ben sostenuta dai muscoli del collo.

Vediamo come applicare queste informazioni con un semplice esempio.

Immaginiamo di dover spiegare alla nostra classe di yoga una nuova pratica che non abbiamo mai proposto prima.

La pratica è molto diversa, quindi richiede tempo per una spiegazione teorica di come affrontarla. Immaginiamo anche che, come è successo nella realtà, non tutte le persone siano molto in forma e che alcune siano alle prime armi.

Possiamo sentirci nervosi e a disagio. Una sensazione generale di essere sotto gli occhi di tutti e allo stesso tempo di voler dare un'impressione di serietà e sicurezza. La voce inizia a tremare. Il rischio è quello di essere meno chiari su come esprimere i concetti e tutto ciò si riflette in una scarsa comunicazione, perché il cervello è concentrato su questi segnali e non sulle parole giuste. Nonostante il moderno pensiero multitasking, riusciamo ancora a fare solo una cosa dopo l'altra.

Come possiamo superare questo disagio?

Una delle tecniche più immediate è quella di fare un respiro profondo prima di parlare. Prendetevi 2-3 secondi di orientamento nella stanza, guardando lo spazio e gli occhi di quasi tutti. Questo di solito ha un effetto calmante e può ridurre le potenziali risposte allo stress.

Per poter sostenere gli altri, anche noi dobbiamo sentirci a nostro agio. Una delle tecniche più utilizzate è quella di cercare nel nostro corpo un punto in cui ci sentiamo calmi e morbidi, concentrando la nostra attenzione su diverse parti del corpo. Può essere la pancia, il palmo delle mani, la pianta dei piedi.

Dopodiché cerchiamo di sincronizzare i movimenti.

