



## Podcast 12

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

Come possiamo superare questo disagio?

Una delle tecniche più immediate è quella di fare un respiro profondo prima di parlare. Prendete 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 il movimento della pancia con il respiro e di conseguenza il timbro e la musicalità della voce cambiano automaticamente.

Quindi, quello che possiamo fare per esprimere idee/informazioni in modo più chiaro è:

entrare nella stanza e guardarsi intorno

guardare negli occhi i partecipanti

fare una respirazione completa inspirando ed espirando

trovare una buona postura: in piedi con le gambe leggermente divaricate; oppure seduti, con le spalle rilassate e la schiena dritta

sorridere alle persone e sentire la sensazione di calore nella pancia, nei palmi delle mani o in qualsiasi altra parte del corpo

salutare tutti i presenti

Aggiungere frequenti momenti di connessione con il gruppo, offrendo un contatto visivo e iniziando con una storia o un esempio pratico, sono strumenti essenziali per i nostri corsisti.

Possiamo anche suggerirvi di

- parlare della propria prima esperienza con l'esercizio a cui si sta parlando
- rendere la storia semplice e divertente e guardare le persone negli occhi
- spiegare perché è importante per loro provare e imparare il nuovo esercizio; in questo caso possiamo parlare dei benefici fisici e mentali dell'attività
- spiegare con parole molto semplici i punti salienti dell'esercizio ed eventualmente le variazioni per i principianti.

Una volta spiegata la teoria, possiamo coinvolgere il gruppo chiedendo a qualcuno di fare una dimostrazione visiva o pratica con il nostro aiuto. Se non stiamo dimostrando qualcosa di pratico, ma siamo impegnati in una spiegazione teorica, questo è il momento in cui possiamo fare una domanda e lasciare che le persone rispondano liberamente, come in un brainstorming.

Mettiamo sempre le persone a loro agio. Evitiamo le critiche, ma usiamo gli errori per rafforzare i punti importanti. Usiamo parole come: tieni presente che... ascolta, questo è così importante... per creare una sorta di impronta nella memoria che permetta al messaggio di arrivare in modo chiaro ed efficace.

Tornando al nostro esempio:



- mentre uno dei nostri studenti fa l'esercizio, sostenete con un tocco delicato il suo corpo, senza alcun disagio. Vi preghiamo di fare le dimostrazioni pratiche con persone che sono a loro agio con noi;
- spiegate nuovamente i punti salienti dell'esercizio, sottolineando i passaggi difficili con parole appropriate
- osservare le reazioni delle persone, sentire di nuovo il proprio corpo e il proprio respiro.
- Se sentiamo un po' di disagio, questo è il punto in cui massaggiare i lati del collo e della mascella.

Di nuovo:

- chiedete ai vostri studenti se hanno capito l'esercizio e lasciate che facciano domande
- ricordate che queste persone sono lì per imparare e se è necessario ripetere lentamente
- concludete sciogliendo il corpo: cambiate posizione, fate un'inspirazione e un'espirazione profonde, alzatevi se eravate seduti o invitate le persone a prendere posizione nella stanza se erano in giro
- invito all'azione: andiamo signore e signori!

Riassumiamo:

- la vostra comunicazione verbale deve essere breve, efficace e semplice: è molto utile per la chiarezza e la vostra sicurezza espositiva essere chiari su ciò che volete spiegare
- la comunicazione fisica e posturale deve essere rilassata ma stabile
- respirare correttamente, con la pancia
- dovete focalizzare sul vostro corpo un punto in cui vi sentite sicuri e caldi: è il vostro porto in caso di tempesta; sentendo quel punto e respirando rilassate le nostre cause interne di stress
- cercate di coinvolgere le persone invitandole a guardarvi negli occhi; ricordate che alcune persone si sentono a disagio con il contatto visivo
- utilizzate una storia, un esempio pratico, qualcosa che le persone possano visualizzare nella loro mente. Se possibile, spiegatele come una narrazione. Alle persone piacciono le storie!
- spiegate molto bene i punti elenco, non più di 3 o 4
- utilizzate domande o aggettivi per sottolineare i passaggi principali e importanti
- invitare all'azione o fare una promessa finale. Un invito all'azione invita le persone ad agire o a reagire o a dare qualcosa: deve essere molto breve, semplice e chiaro, come ad esempio Andiamo signore e signori! o Date il vostro contributo. Una promessa finale è qualcosa che impegna voi e il gruppo: ce la faremo! oppure: avremo successo! oppure: raggiungerete i vostri obiettivi, ve lo prometto! Rendetela semplice, ma nel complesso possibile.

E, almeno, ricordatevi di respirare.

