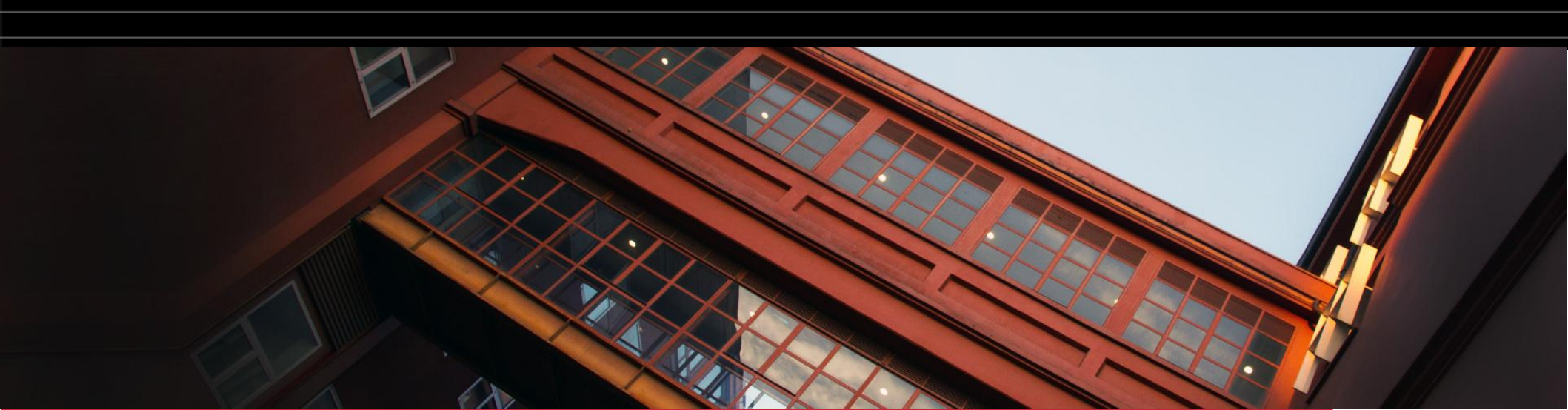




DISCUTERE LA TESI



PILLOLE DI PUBLIC SPEAKING

PRESENTARSI E' UN'ARTE

Hai lavorato sodo per scrivere la tesi e ci tieni a fare una buona discussione: per un esito favorevole, non contano solo i contenuti...

ma anche il **modo** in cui li presenti alla commissione.

COSA TROVI NEL TUTORIAL

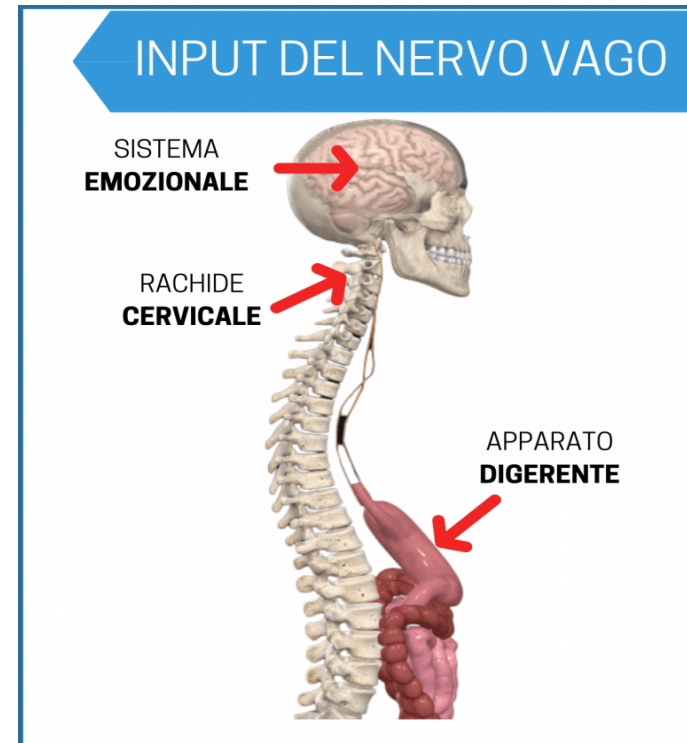
- Semplici esercizi per gestire l'ansia;
- Indicazioni pratiche per migliorare l'esposizione dal punto di vista verbale e non verbale.



GESTIRE L'ANSIA

IL RUOLO DEL NERVO VAGO

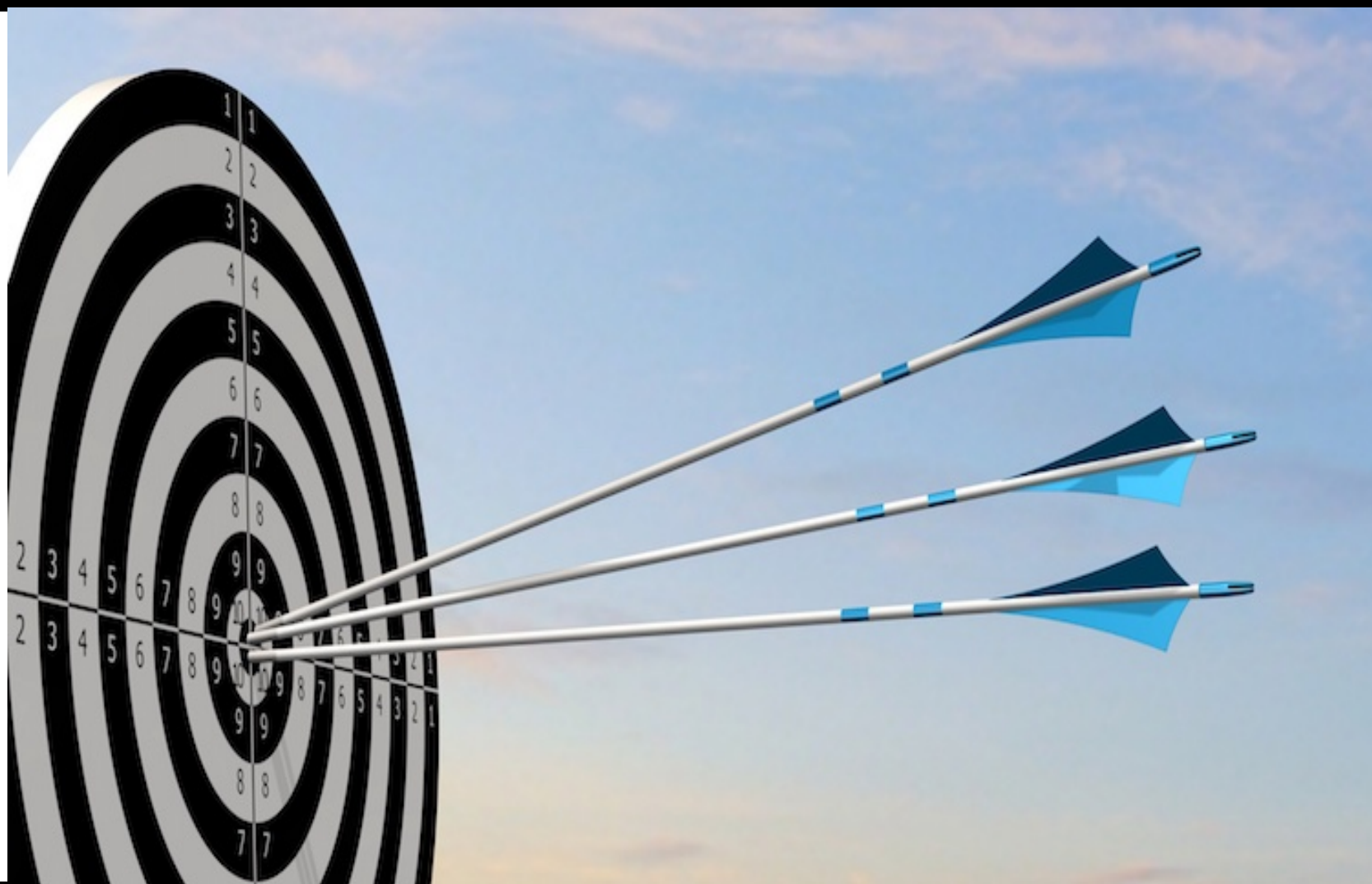
- Il **nervo vago** influenza lo stato degli organi interni (faringe, cuore, polmoni, apparato digerente), del sistema immunitario e concorre a regolare sia le **emozioni** sia le **risposte fisiologiche allo stress** (cfr. S. Porges).



- Discutere la tesi può essere una situazione di **stress emotivo**: possono attivarsi le difese automatiche dell'organismo e comparire **sintomi fisici** legati all'ansia (sudorazione, arrossamento del viso, battito cardiaco accelerato, senso di soffocamento, nausea, emicrania, vuoto di memoria, etc.).

- Stimolando gentilmente il nervo vago, si può diminuire lo stato di tensione fisica ed emotiva:

**il vago aiuta a non
essere vaghi, per andare
dritti al punto!**



COME FARE?

- Ci sono diverse azioni che migliorano il tono vagale: fare la doccia fredda, i gargarismi, ridere, cantare, danzare, praticare yoga, meditare, ma quello più semplice e immediato é... **respirare!**

SEMPLICI ESERCIZI PER LA RESPIRAZIONE

COME STAI RESPIRANDO?

- Quando siamo **sotto tensione**, il **diaframma** si contrae e usiamo solo la parte alta del torace per respirare: il corpo riceve meno ossigeno.



- Metti invece **consapevolezza nella respirazione**, affinché sia più **lenta e profonda** (ossia diaframmatica): da sdraiati, può aiutarti mettere le mani sulla pancia e sentire se si alza e si abbassa mentre respiri.

- Bastano **3 minuti** di respirazione consapevole per modificare lo stato del nervo vago e migliorare la risposta automatica allo stress.
- L'**inspirazione** deve essere attiva e molto lunga, l'**espirazione** invece deve essere veloce e per svuotamento passivo.

- In alternativa, usa la **respirazione simmetrica**:
 - 4 tempi per inspirare dal naso;
 - 4 tempi di pausa;
 - 4 tempi per espirare dalla bocca;
 - 4 tempi di pausa.

- Se hai sintomi fisici legati all'ansia, può aiutarti **incrociare le braccia sul petto e battere** delicatamente le dita **sulle tue spalle** per qualche minuto (cfr. F. Shapiro).

E' come la posizione con cui si scende dagli acquascivoli o che si usa per fare gli addominali.



ATTENZIONE!

- Se, dopo aver respirato a fondo, **ti gira la testa o senti formicolio alle dita**, non preoccuparti: è il tuo corpo che reagisce all'aumento di ossigeno!
- Se stavi respirando in posizione seduta o sdraiata, **rialzati lentamente**.

INDICAZIONI PRATICHE PER LA COMUNICAZIONE VERBALE

BENEFIT DI UNA BUONA RESPIRAZIONE

- **Calma:** diminuisci i sintomi ansiosi;
- **Presenza:** appari più sicur* e capace di gestire la situazione;



- **Enfasi:** puoi mettere delle pause ad hoc, per sottolineare alcuni passaggi;
- **Comprensibilità:** puoi rallentare per articolare meglio le parole e puoi tenere un tono di voce udibile.

- Riassumendo, la **respirazione** influenza:
 - eventuali sintomi fisici legati all'ansia;
 - la chiarezza mentale;
 - l'espressività del discorso.

RICORDA LE RED FLAGS!

- Parlare molto velocemente senza pause
- Interrompersi spesso con Ehm... Uhm...
- Usare un tono di voce basso o troppo alto
- Usare un tono di voce uniforme

NON rendono efficace la tua esposizione!

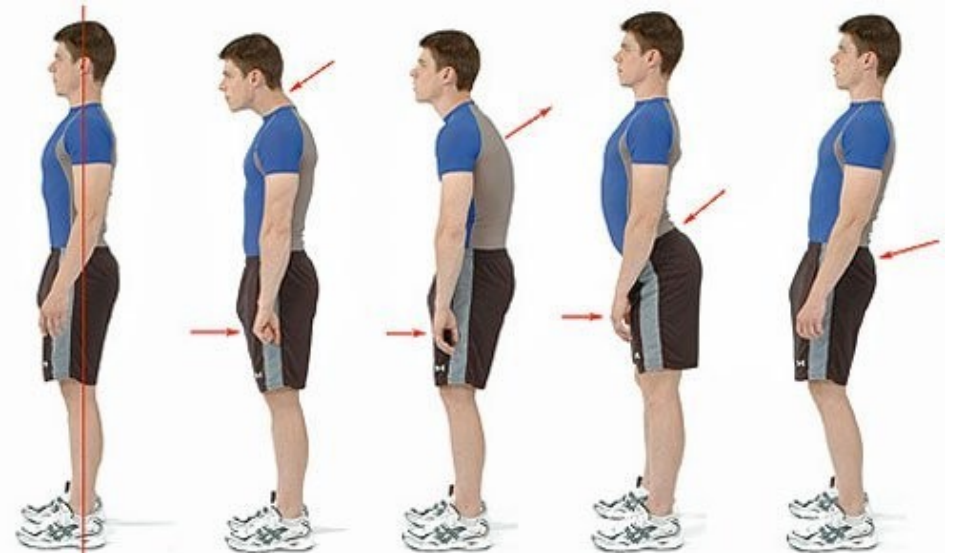


INDICAZIONI PRATICHE PER LA COMUNICAZIONE NON VERBALE

Passiamo ora ad alcune considerazioni in merito alla **prossemica**, che valgono sia per la discussione in presenza che da remoto.

LA POSTURA

- Mantenere una **postura corretta** aiuta a:
 - regolare la respirazione;
 - tenere alta l'energia vitale del corpo, migliorando la performance;
 - migliorare l'impatto visivo della presentazione.



Presta attenzione alla **colonna vertebrale** e alle **spalle**!

I MOVIMENTI

- **Non** dondolare o girare sulla sedia su cui ti stai sedendo;
- **Non** dondolare sul posto;
- **Non** camminare avanti e indietro per la stanza, ma resta vicino al microfono se ti trovi al podio.

A meno che tu non abbia conoscenze teatrali per tenere un palcoscenico, **meglio stare fermi**: eviterai l'effetto “mal di mare” in chi ti sta guardando!



LO SGUARDO

- **Guarda** se puoi la commissione **negli occhi**, possibilmente volgendo lo sguardo a turno su **tutti** i membri presenti;



- **Non** leggere gli appunti;
- Se devi rivolgerti allo schermo del proiettore per usare il puntatore, **non** voltare le spalle alla commissione.

LE MANI

- **Tenere qualcosa** in mano (il puntatore, una penna) aiuta a controllare la gestualità;
- **Non** incrociare le mani dietro la schiena e **non** tenerle in tasca.



FAI DELLE PROVE

- Esercitati davanti allo **specchio** o a una persona;
- **Video/registrati**, dopo di che riguardati/riascoltati;
- Usa un **cronometro** per verificare i tempi.



In ogni caso...

qualsiasi cosa succeda,
riuscirai a laurearti!



BIBLIOGRAFIA

- Dale Carnegie (2018), *The art of public speaking. The original tool for improving public oration*, ed. Skyhorse, NY
- Stephen W. Porges (2016), *La teoria polivagale. Fondamenti neurofisiologici delle emozioni, dell'attaccamento, della comunicazione e dell'autoregolazione*, ed. Fioriti, Roma
- Francine Shapiro (2019), *EMDR. Il manuale. Principi fondamentali, protocolli e procedure*, ed. Cortina, Milano

GOOD LUCK!

