



Max Formisano

**PUBLIC  
SPEAKING  
PER TUTTI**

**SE SOLO POTESSI...  
PARLARE IN PUBBLICO  
SENZA STRESS**

Prefazione di Alex Bellini

Rizzoli **E**TAS

MAX FORMISANO

# Public speaking per tutti

*Se solo potessi...  
parlare in pubblico senza stress*

Prefazione di Alex Bellini

Rizzoli **ETAS**

Fotocomposizione: NuovaMCS - Firenze

ISBN 978-88-17-06841-3

Copyright © 2013 RCS Libri S.p.A.

Prima edizione Rizzoli Etas: settembre 2013

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le riproduzioni effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da AIDRO, Corso di Porta Romana n. 108, Milano 20122, e-mail: [segreteria@aidro.org](mailto:segreteria@aidro.org) e sito web [www.aidro.org](http://www.aidro.org).

*Dedicato a tutti quelli che hanno un cuore arancione*

# Sommario

---

<b>Prefazione</b> , di Alex Bellini	IX
<b>Introduzione</b>	XIII
Se solo potessi...	
<b>Scoprire il segreto di parlare in pubblico</b>	1
<i>Cambiare punti di vista e sviluppare la flessibilità</i>	
Se solo potessi...	
<b>Conoscere le strategie vincenti</b>	25
<i>Prepararsi per l'intervento: obiettivo, metodi ed errori</i>	
Se solo potessi...	
<b>Influenzare lo stato del tuo uditorio</b>	41
<i>Come creare il giusto impatto emotivo in ogni momento</i>	
Se solo potessi...	
<b>Allearti con lo stress</b>	55
<i>Strumenti efficaci per sfruttare la propria energia</i>	
Se solo potessi...	
<b>Iniziare facilmente e chiudere in trionfo</b>	71
<i>Aperture e chiusure che colpiscono e si ricordano</i>	

Se solo potessi...	
<b>Diventare un eccellente oratore</b>	85
<i>Strategie e strumenti per essere i migliori</i>	
Se solo potessi...	
<b>Rinforzare i tuoi messaggi</b>	123
<i>Supporti audiovisivi: strumenti, strategie ed errori</i>	
Se solo potessi...	
<b>Sfruttare il dissenso a tuo favore</b>	137
<i>Prevenire e gestire le obiezioni</i>	
Se solo potessi...	
<b>Applicare un terzo di ciò che hai letto</b>	159
<i>Strategie e motivazioni per passare all'azione</i>	
<b>Ringraziamenti</b>	173
<b>Formazione per public speaker e trainer eccellenti</b>	175
<b>L'autore</b>	179

# Prefazione

---

*di Alex Bellini\**

“Accogliamo con un grande applauso Alex Bellini.”

Così è cominciato il giorno peggiore, professionalmente parlando, della mia vita. Salito sul palco, un fascio di luce bianca mi penetra nelle pupille e ho la sensazione che abbia innescato un cortocircuito irreversibile nel mio cervello. Ho un attimo di stordimento, mi sento lontano da me stesso e dalle 800 persone che, tre gradini più sotto, aspettano che dica qualche cosa. Dopo tutto sono lì proprio per questo! I loro applausi, anziché riempirmi di energia, mi svuotano. Mi accorgo, sin dalle prime parole, che non sono in serata, il mio messaggio non ha forza. Lo stordimento iniziale non si è dissolto, anzi è sempre più limitante e con l'occhio interno della mente cerco di puntare l'attenzione su qualcosa di conosciuto, da cui poter ripartire. Quello che dico nei 30 minuti successivi è lo strenuo tentativo di sopravvivere a un naufragio che, neanche con

---

\* Alex Bellini è un avventuriero, autore e speaker italiano. Nella sua vita ha corso per più di 23.000 chilometri ma non si sente un runner, ha remato attraverso due oceani per più di 35.000 chilometri ma non si sente un navigatore solitario. Alex è prima di tutto un esploratore dell'animo umano e le sue avventure hanno il proposito di portarlo a una maggiore consapevolezza di sé. Nella vita, sostiene, l'avventura è inevitabile, quindi tanto vale saltarle addosso.

l'esperienza, riesco a evitare. Quando scendo dal palco, ho la sensazione che dal collo mi coli del sangue, come se mi fossi appena decapitato! Un vecchio proverbio cinese dice che la lingua è lunga solo pochi centimetri ma può uccidere un uomo alto due metri. In quell'occasione avevo "freddato" me stesso!

Sono sicuro che giorni così siano capitati a tutti, sbaglio forse? Un brindisi, un discorso pronunciato al ritiro di un premio, della laurea... Non c'è nulla di grave, dopo tutto nessuno ci ha mai insegnato a parlare in pubblico e l'unica maniera per apprendere una nuova competenza è fare qualche errore ogni tanto. Non si dice così? Ciò che però è accaduto quel giorno sul palco non me lo potevo permettere: parlavo in pubblico da diversi anni, mi sentivo quasi un professionista del public speaking e oltretutto, per quella performance, mi pagavano molti soldi. Ma nella vita ho imparato che qualunque cosa ci succeda, siamo sempre noi a poter decidere come viverla: se una resa definitiva o un seme da innaffiare per un futuro successo. Come quel giorno in cui naufragai a Formentera, nel 2004, da cui ricavai importanti lezioni per ripartire e concludere con successo la traversata l'anno successivo, così quella brutta figura decisi di trattarla come l'inizio di una nuova epoca, una completa trasformazione.

Cominciai dunque a riflettere seriamente sull'importanza della tecnica: dovevo diventare così bravo da non far notare a nessuno la presenza di una tecnica. Le mappe mentali, la voce, l'enfasi e le pause. La gestione democratica dell'audience, dello stress e dello spazio sul palco, ma prima ancora ricordare sempre che i protagonisti, le star, sono coloro che ascoltano, non chi parla. Io sono il mezzo attraverso cui trasmettere un messaggio. Non parlo di me, parlo per loro, e per far questo c'è bisogno di una profonda connessione e costante calibrazione con la platea. Da solo non ce la potevo fare, decisi allora di frequentare un corso di public speaking. Ecco come incontrai Max.

Non serve navigare in mare per rendersi conto della potenza di uno *scoglio contro la marea*, non serve essere piloti di mongolfiera per riconoscere che un buon *decollo* e un buon *atterraggio* salvano la vita. Non serve neppure essere un addestratore di animali per capire quanto utile possa essere *gettare la scimmia*. Queste e altre sono le tecniche che Max insegna in questo libro e che ha insegnato a me nel suo corso di public speaking. In generale, quando si parla di tecnica ci si riferisce a qualche cosa di artificioso, a un'attività realizzata con alcuni accorgimenti a scapito della spontaneità. La pensavo anch'io così ed ecco perché ho atteso tanto prima di affrontare quest'argomento. Ho impiegato solo pochi minuti per accorgermi che apprendere le migliori tecniche del parlare in pubblico è, invece, ciò che ci libera da alcune limitazioni o automatismi, consentendoci di esprimere la parte migliore di noi stessi.

Perché è così importante la questione oggetto di questo libro? Come direbbe Max: "E che me serve a me? Io sono il gelataio della piazza del paese".

Beh, saper parlare efficacemente, gestire le nostre emozioni, pianificare il nostro intervento e via discorrendo non è solo uno strumento utile per trasmettere il nostro messaggio, ma è il primo e più importante strumento attraverso cui ci relazioniamo con il mondo circostante. E non importa cosa diciamo, quando, a chi o come lo facciamo: in qualche modo parliamo sempre di noi stessi e attraverso il nostro linguaggio – sia quello fatto di parole sia quello di silenzi – raccontiamo al mondo chi siamo. Ecco perché.

# Introduzione

---

## *Saper parlare in pubblico non serve a nulla*

*La mente è una cosa meravigliosa.  
Inizia a lavorare nel momento in cui nasci e non si  
ferma mai finché non devi parlare in pubblico.*  
John Mason Brown

*Mi piace attendere il silenzio per iniziare a parlare, vado lì al centro, nel mio cerchio del potere, guardo tutti negli occhi, lentamente. Parlano, si accorgono di me, continuano a parlare ma qualcuno smette e poi, quando anche l'ultimo tace, io inizio. Adoro parlare in pubblico.*

Ho sempre sognato di aprire così un libro e amo il momento in cui raggiungo i miei sogni. Ma prima ero abbastanza spaventato (terrorizzato a dire il vero) dal parlare in pubblico.

La mia prima volta... sapevo tutto l'essenziale sul da farsi, avevo seguito corsi sul parlare in pubblico e su tanto altro, studiato tutti o quasi i testi allora presenti in libreria sull'argomento (ah... se questo testo fosse già stato in commercio!).

Ero concentrato sulle mie sensazioni interne e sulla paura di fare brutta figura e di far fare brutta figura a chi mi aveva dato questa possibilità. In effetti, il risultato è stato quasi catastrofico.

E non è stata terrificante solo la prima volta, ma anche la seconda, ma un po' meno. E la terza meno ancora... stavo imparando.