

Metodologia

- lezioni secondo una modalità dialogico partecipativa;
- workshop per favorire l'acquisizione di competenze (*Learning by doing, Case studies, Role playing*);
- laboratori al fine di favorire l'appropriazione dei contenuti.

Modalità di erogazione della didattica: le lezioni si terranno in aula. Il corso si articolerà in 4 Moduli, 6 incontri della durata di 4 ore ciascuno per un totale di 24 ore, il venerdì dalle 16.30 alle 19.30 e il sabato dalle 9.00 alle ore 12.00 (le ore sono da 45 minuti).

NB: Per conseguire la certificazione bisogna partecipare almeno al 80% degli incontri.

Quota contributiva

Il corso di **Public Speaking "L'arte del comunicare II"** è **GRATUITO**.

Modalità d'iscrizione

Scadenza iscrizioni: giovedì 20 marzo 2025

I moduli d'iscrizione sono scaricabili dal sito:

www.fondazioneaccademia.com

Compilare il modulo e inviarlo all'indirizzo email:

studenti@fondazioneaccademia.com

Per info: chiamare al 342 547 2556 (dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 13.00)



CON IL CONTRIBUTO DI:



Corso di formazione promosso dalla Fondazione Accademia
Casa di Popoli, Culture e Religioni

CORSO DI PUBLIC SPEAKING "L'ARTE DEL COMUNICARE II"



Sede Formativa: Centro di Alta Formazione “Padre G.B. Manzella” Via Porcellana, 29 - Sassari

Durata: marzo - maggio 2025

Finalità

Parlare in pubblico può essere una sfida impegnativa, ma è una competenza cruciale sia nella vita professionale che personale. Questo corso offre tecniche essenziali per sviluppare fiducia, migliorare la presenza scenica e strutturare discorsi efficaci. Attraverso esercizi pratici, analisi di casi reali e feedback costruttivi, l'obiettivo è aiutarti a superare la paura di parlare in pubblico, esprimerti con chiarezza e persuasività, e padroneggiare l'arte del discorso. Adatto a principianti ed esperti, il corso ti fornirà strumenti pratici per diventare un comunicatore sicuro e convincente.

Obiettivi

Parlare in pubblico non è solo una questione di parole, ma di sicurezza, struttura e connessione. Questo percorso ti guiderà passo dopo passo nell'acquisire fiducia e serenità nel presentarti davanti a un pubblico. Imparerai a costruire discorsi chiari ed efficaci, capaci di catturare l'attenzione e lasciare un impatto duraturo. Imparerai anche a gestire l'interazione con il pubblico, rispondendo con sicurezza alle domande e mantenendo il controllo della situazione. Anche nei momenti più stressanti, questo percorso ti darà gli strumenti per restare calmo e concentrato, trasformando ogni occasione di parlare in pubblico in un'opportunità per comunicare con efficacia e autenticità.

Destinatari

Questo corso è pensato per chi desidera perfezionare le proprie abilità di public speaking e migliorare la comunicazione in ogni contesto, sia professionale che personale. Si rivolge a professionisti che devono presentare progetti o strategie, insegnanti e accademici che vogliono coinvolgere il loro pubblico, studenti impegnati in esami o discussioni di tesi, e creatori di contenuti che si confrontano con un vasto pubblico online. È ideale anche per imprenditori che desiderano promuovere le proprie idee, consulenti e formatori che cercano di motivare e ispirare i loro partecipanti, oltre a tutti coloro che vogliono affrontare la paura di parlare in pubblico, migliorare l'autostima e rafforzare la propria presenza scenica. Un corso dedicato a chi vuole comunicare con sicurezza e lasciare un segno.

Numero partecipanti: min 15 - max 25; il numero degli uditori non potrà essere superiore al 20% degli iscritti.

ORE TOTALI
24

PIANO DI STUDI

► **VENERDÌ 21 (16:30-19:30) E SABATO 22 (09:00-12:00) MARZO 2025**

Modulo 1 – Come gestire le emozioni prima e durante il parlare in pubblico - Stefania Fais

- Le emozioni nella comunicazione
- Emozioni primarie e secondarie
- Combattere la paura
- Identificare le cause personali di ansia
- Strategie per gestire l'ansia
- Tecniche di respirazione e rilassamento
- Tecniche di visualizzazione positiva
- Coltivare una buona autostima
- Tecniche di gestione dello stress: eustress e distress
- Idee anti-stanchezza

• **Workshop:**

- Brevi esercizi individuali e di gruppo
- Esercizio: riprogrammare le esperienze sgradevoli
- Esercizio: il bambino interiore

► **VENERDÌ 11 (16:30-19:30) E SABATO 12 (09:00-12:00) APRILE 2025**

Modulo 2 – L'importanza del tono, ritmo e volume - Gianni Pisottu

- Tecniche di modulazione della voce
- L'apparato fonatorio
- La voce e i suoi elementi costitutivi: volume, tono, tempo, ritmo
- La respirazione diaframmatica
- Una voce espressiva per una comunicazione efficace
- Caratteristiche della voce espressiva
- I 4 modelli di voce
- Una voce espressiva per una comunicazione efficace

Pausa e enfasi

- Evitare la monotonia
- Usare il silenzio in modo efficace
- Dare enfasi alle parti chiave del discorso

Gestione delle domande e interazioni con il pubblico

- Come rispondere in modo chiaro e conciso
- Evitare l'effetto “panico” di fronte a domande difficili

• **Workshop:**

- Discorsi di 5-7 minuti con uso consapevole della voce e delle pause

Modulo 3 - Linguaggio del corpo e comunicazione non verbale

- Gestualità e movimenti
- L'uso dello spazio sul palco
- Postura e presenza scenica
- Gestire il contatto visivo e l'interazione con il pubblico

• **Workshop:**

- Discorsi con focus su postura e gestualità
- Uso di tutti gli elementi appresi: voce, linguaggio del corpo, gestione dell'ansia

► **VENERDÌ 23 (16:30-19:30) E SABATO 24 (09:00-12:00) MAGGIO 2025**

Modulo 4 – Strutturare un discorso efficace - Antonio Meloni

- Elementi fondamentali di un discorso
- Organizzare i contenuti in modo logico

• **Workshop:**

- Scrittura di un breve discorso
- Presentazioni brevi (3-5 minuti) con feedback dal gruppo