

# **“EMOZIONI IN (dis)CORSO”**

***Come mantenere il controllo dell'emozioni  
durante la pratica discorsiva***

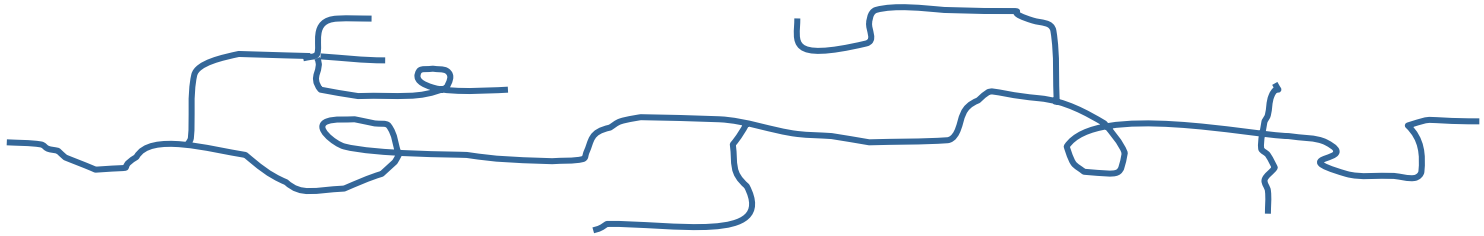
*17 maggio 2006*

***Piero Ponti Sgargi***

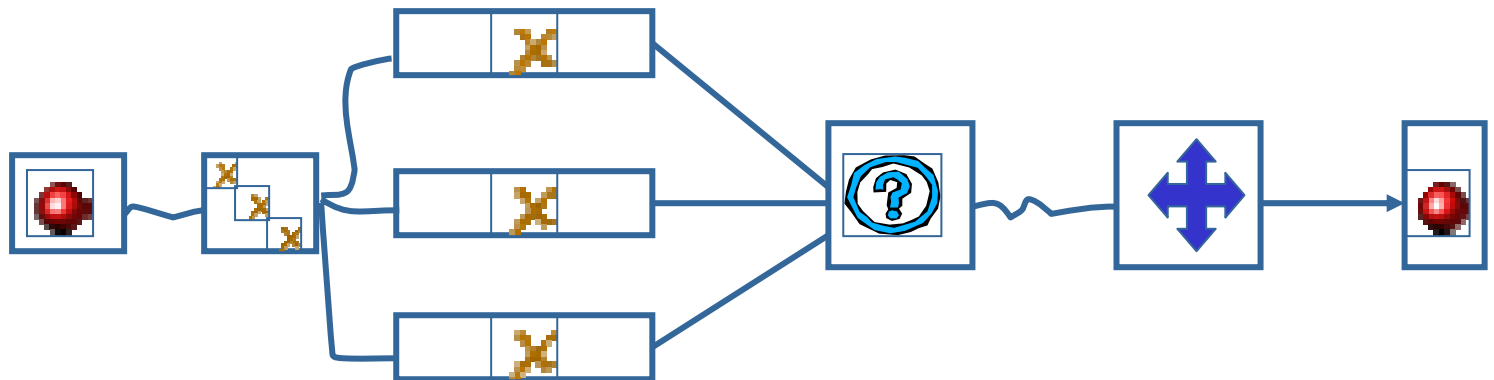
***Federico Bencivelli***

# STRUTTURAZIONE DEL DISCORSO

DA COSÌ ...



... A COSÌ !



# LINGUAGGIO

VERBALE

NON VERBALE



DISCORSO

verbale

VOCE

vocale

CORPO

visivo

EMOZIONI

# GESTIONE DEL DISCORSO



**APERTURA**  
decollo



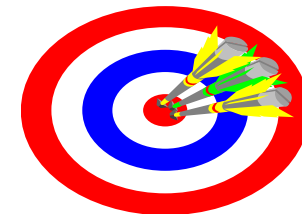
**CORPO CENTRALE**  
volo in quota



**CHIUSURA**  
atterraggio

# APERTURA DEL DISCORSO

- ARGOMENTO E OBIETTIVO
- RISULTATI ATTESI



*DOPO UN MINUTO IL PUBBLICO SI PONE SEMPRE LA DOMANDA:*



*Perché dovrei  
ascoltarlo ?*

# CORPO CENTRALE DEL DISCORSO

## ● CHIAREZZA E SINTESI

reiterazione del messaggio

semplicità e brevità del messaggio

## ● ESEMPI E ANALOGIE

racconti personali

metafore



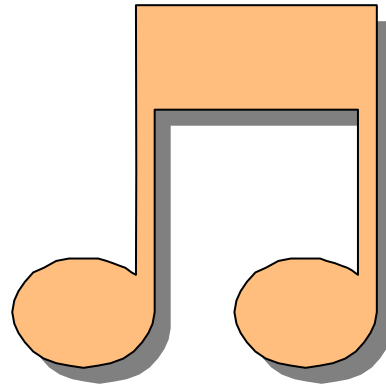
# CHIUSURA DEL DISCORSO

- OBIETTIVO INIZIALE E SUA UTILITÀ  
*sintetico riepilogo*
- PUNTI FONDAMENTALI  
*sottolineatura dei concetti e dati*
- CONCLUSIONI  
*specificazione finale*



*l'ultima impressione è quella che conta!*

# GESTIONE DELLA VOCE



VOLUME

TONO

RITMO

(TIMBRO)

# GESTIONE DEL CORPO



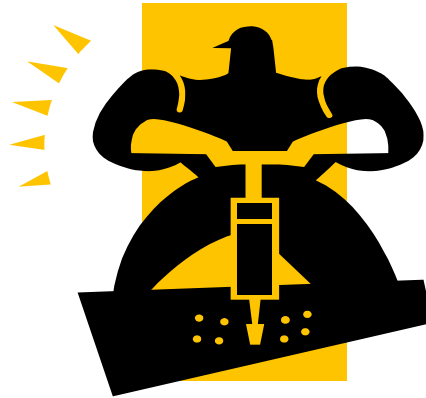
ESPRESSIVITA' FACCIALE

GESTUALITÀ

POSTURA

PROSSEMICA

# GESTIONE DELLE EMOZIONI



CONCENTRAZIONE  
IMPROVVISAZIONE  
ASCOLTO ATTIVO  
EMPATIA

# PERCEZIONE DEI CANALI ESPRESSIVI

Durante un discorso,  
*quanto è la percentuale di attenzione del pubblico*  
nei confronti di ogni canale espressivo ?

VERBALE

7 %

VOCALE

38 %

VISIVO

55 %



# Emozioni, ovvero?

## *Classificazione delle emozioni primarie*

<b>PAURA</b> ansia, timore, nervosismo, apprensione	<b>RABBIA</b> Ira, indignazione, collera, ostilità, irritazione
<b>DOLORE</b> malinconia, frustrazione, tristezza, solitudine	<b>PIACERE</b> felicità, gioia, gratificazione, euforia

# Cosa sono le emozioni

Ciascuna famiglia ha un nucleo emozionale  
con le connesse derivazioni

- Umori (+ attenuati e + durevoli)
- Temperamenti (disposizione/propensione)
  - Disturbi (patologie)

# Che cos'è l'Intelligenza emozionale

## CONSAPEVOLEZZA

Capacità, in ogni momento,  
di identificare, **riconoscere** le proprie  
emozioni e **l'influenza** che esse  
hanno sulla nostra capacità  
di prendere decisioni  
e sul nostro comportamento



# Che cos'è l'Intelligenza emozionale

## PADRONANZA



Capacità, di **gestire**  
le emozioni, non di soffocarle o  
reprimerle.  
Essere in grado di **controllarle**  
ed **esprimerle** in modo  
appropriato ed efficace

# Che cos'è l'Intelligenza emozionale

## RICONOSCIMENTO DELLE EMOZIONI ALTRUI



Far risuonare dentro di sé i sentimenti  
degli altri **come se** fossero i propri.  
E' l'accettazione degli stati d'animo  
così come vengono offerti nella relazione

# Come sviluppare la nostra efficacia relazionale

- ☞ In quale stato emotivo mi trovo?
- ☞ In quale stato emotivo si trova il mio interlocutore?
- ☞ Come posso rispondere, in modo appropriato, ad una situazione particolare?

**Una buona Intelligenza Emozionale si ACQUISISCE.**

Come sviluppare la nostra efficacia relazionale  
5 fattori da analizzare

**1. EMPATIA**

**2. MATURITA' EMOZIONALE**

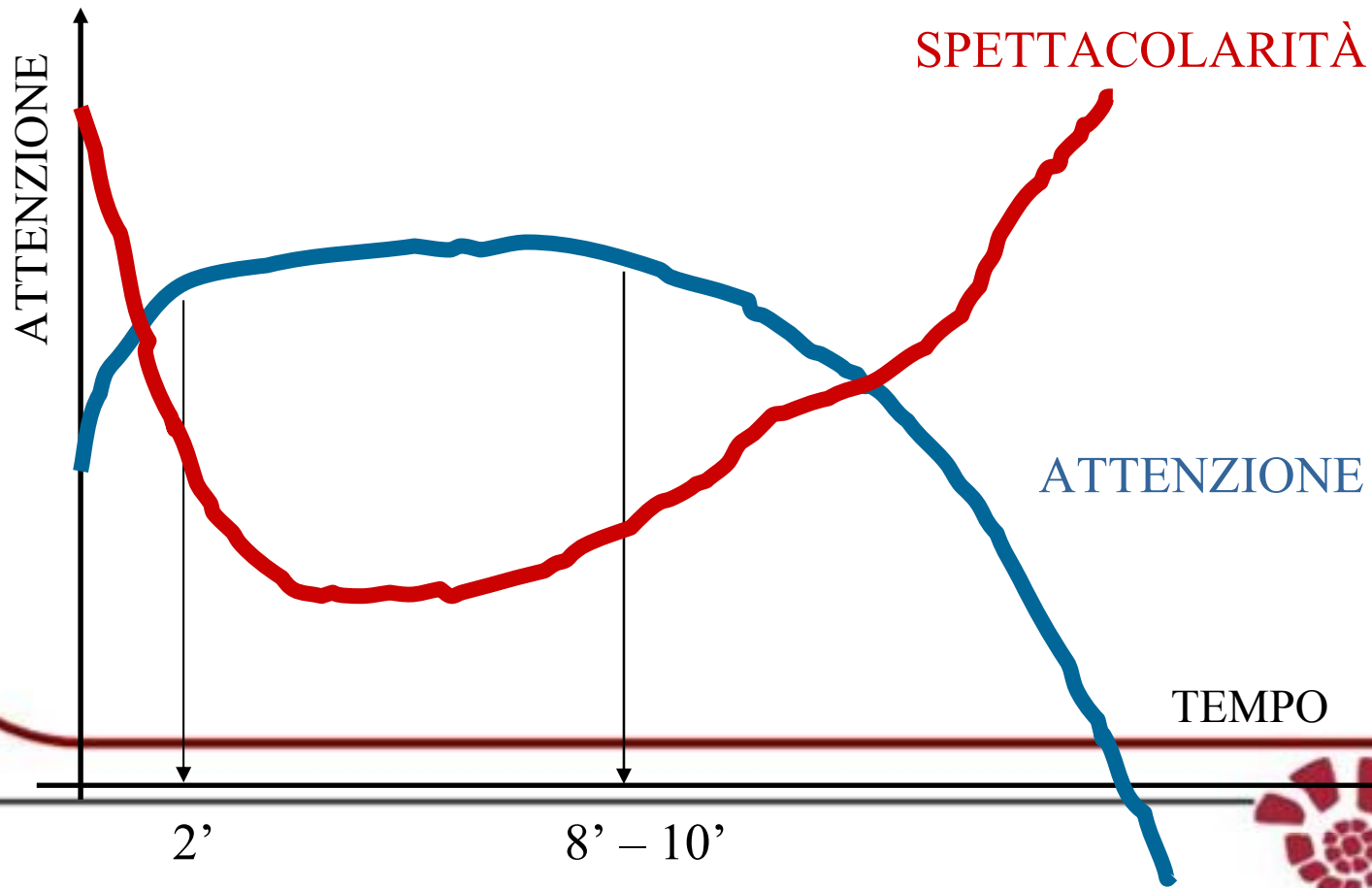
**3. SENSIBILITA'**

**4. CORDIALITA'**

**5. ESTERIORIZZAZIONE**



# ATTENZIONE E SPETTACOLARITÀ



# MEMORIA A BREVE TERMINE



8 PAROLE

30 SECONDI

# PERDITE DI CARICO



VUOLE DIRE

DICE

RECEPISCE

COMPRENDE

RICORDA

100% >>> 70% >>> 40% >>> 20% >>> 10%

EMITTENTE

RICEVENTE