

Scena sul public speaking: Comunicare con lo sguardo

Durata	1.10 minuti
Tema principale	Public speaking
Il contesto	Un corso di studi in “discorsi informali” trasforma Julia Roberts in una brava formatrice in Public Speaking. La lezione sull’utilizzo dello sguardo durante un discorso pubblico è particolarmente realistica...
Il punto di vista del Trainer	<p>Lo sguardo, quando si parla in pubblico, non è un dettaglio estetico. È uno degli strumenti con cui il relatore distribuisce attenzione, crea relazione e fa sentire la platea coinvolta senza mettere nessuno sotto pressione.</p> <p>La scena è preziosa perché entra in un aspetto molto concreto del public speaking: dove guardare mentre si parla. Mercedes Tainot, interpretata da Julia Roberts, sta guidando una lezione sui discorsi informali e offre un’indicazione semplice, ma estremamente professionale:</p> <p><i>“Dare un’occhiata agli appunti o alle mani è avvilente. Guardate dritto il vostro pubblico, trovate non uno, ma 3 diversi punti di osservazione e spostate l’attenzione su ognuno.”</i></p> <p>Il punto formativo è immediato: lo sguardo non deve fuggire, ma neppure fissarsi in modo rigido. Deve muoversi con intenzione. Deve includere.</p> <p>Mercedes mostra anche come farlo: sinistra, centro, destra. Tre punti di osservazione che permettono al relatore di non perdersi nella platea e, allo stesso tempo, di non parlare “nel vuoto”.</p>

Scena sul public speaking: Comunicare con lo sguardo

LA LEZIONE TRASVERSALE: LO SGUARDO GUIDA LA RELAZIONE CON IL PUBBLICO

Nel public speaking la voce porta il contenuto, ma lo sguardo costruisce il contatto. Quando chi parla guarda continuamente gli appunti, le mani, il pavimento o lo schermo, comunica insicurezza, distanza, dipendenza dal testo. Il pubblico può continuare ad ascoltare, ma si sente meno coinvolto.

Quando invece lo sguardo è troppo fisso su una sola persona, si crea un altro problema. La persona osservata può sentirsi chiamata in causa, esposta, quasi interrogata. È quello che gli esperti definiscono “*effetto ping pong*” o, più in generale, uno squilibrio dell’attenzione: lo sguardo non include la sala, la polarizza.

La competenza osservabile è la gestione consapevole dello sguardo: saper distribuire l’attenzione su più aree della platea, mantenendo presenza, sicurezza e relazione. Non si tratta di guardare tutti in modo casuale. Si tratta di costruire una mappa visiva del pubblico e attraversarla con naturalezza.

La modalità indicata nella scena — sinistra, centro, destra — è semplice proprio perché funziona. Dà ordine al relatore e fa percepire al pubblico una presenza più democratica, più ampia, più stabile.

CHIAVE DI LETTURA PER IL MONDO DEL LAVORO

Nel mondo aziendale parlare in pubblico non significa solo salire su un palco. Significa presentare un progetto, guidare una riunione, aprire un workshop, fare un pitch, condurre una convention, prendere parola davanti a un team o a un cliente.

In tutti questi contesti, lo sguardo comunica prima ancora delle parole. Un manager che parla guardando solo le slide sembra nascondersi dietro il contenuto. Un venditore che guarda solo il decisore principale rischia di escludere gli altri interlocutori. Un formatore che si concentra sempre sulle stesse due persone finisce per perdere il resto dell’aula.

Scena sul public speaking: Comunicare con lo sguardo

Quando lo sguardo è assente, la comunicazione diventa meno autorevole. Quando è disordinato, genera dispersione. Quando è troppo insistente, crea disagio. Quando invece è distribuito con equilibrio, produce presenza, inclusione e controllo della scena. La scena insegna una regola molto pratica: chi parla deve far sentire il pubblico visto, non sorvegliato. C'è una grande differenza tra creare contatto e mettere pressione. Lo sguardo efficace non domina la platea. La tiene insieme. Questo vale soprattutto per chi ricopre ruoli di leadership. In una comunicazione collettiva, guardare solo una parte della sala può creare esclusione simbolica. Guardare tutti, con metodo, comunica rispetto, apertura e padronanza.

UTILIZZO IN AULA

Questa scena è particolarmente efficace in percorsi su public speaking, comunicazione efficace, comunicazione non verbale, leadership comunicativa e formazione formatori. Funziona bene quando si vuole lavorare su un dettaglio tecnico molto osservabile, immediatamente migliorabile e spesso sottovalutato.

ATTIVAZIONE ESPERIENZIALE

- Invita i partecipanti a fare una breve presentazione di un minuto, prima senza indicazioni specifiche sullo sguardo. Il gruppo osserva dove va l'attenzione: appunti, mani, pavimento, slide, una sola persona, intera platea.
- Chiedi poi di ripetere la stessa presentazione applicando la regola dei tre punti: sinistra, centro, destra. L'obiettivo è far percepire la differenza tra uno sguardo casuale e uno sguardo guidato.
- Proponi infine un esercizio sull'equilibrio: parlare guardando una persona per pochi secondi, poi spostare lo sguardo su un'altra area della sala, evitando sia la fuga dagli occhi sia la fissazione eccessiva su un unico interlocutore.

DOMANDE PER IL DEBRIEFING

1. Quando parli davanti a un gruppo, dove tende ad andare il tuo sguardo nei primi secondi?

Scena sul public speaking: Comunicare con lo sguardo

	<ol style="list-style-type: none">2. In quali situazioni usi appunti, slide o mani come rifugio visivo?3. Che effetto produce sul pubblico uno sguardo troppo vago?4. Che effetto produce, invece, uno sguardo troppo concentrato su una sola persona?5. Come cambia la tua autorevolezza quando riesci a distribuire lo sguardo su tutta la platea?6. Quali tre punti di osservazione potresti usare nella tua prossima presentazione o riunione? <p>Lo sguardo efficace non cerca un posto dove nascondersi: costruisce un ponte con tutta la sala.</p>
Altri utilizzi	<ul style="list-style-type: none">- Comunicazione- Comunicazione efficace- Comunicazione non verbale- Parlare in pubblico- Sguardo- Sguardo democratico