

Nobunaga, grande guerriero giapponese, decise di attaccare il nemico, sebbene il suo esercito fosse solo un decimo di quello avversario. Lui sapeva che avrebbe vinto, ma i suoi soldati erano dubbiosi. Durante la marcia si fermò ad un tempio shintoista e disse ai suoi uomini: **“Dopo aver visitato il tempio, butterò una moneta. se viene testa vinceremo, se viene croce perderemo. Siamo nelle mani del destino.”** Nobunaga entrò nel tempio e pregò in silenzio. Uscì e gettò una moneta. Venne testa. A questo punto i suoi soldati erano così impazienti di battersi che sfidarono l'esercito avversario e vinsero senza difficoltà. Dopo la battaglia, un aiutante disse al grande guerriero: “Nessuno può cambiare il destino”. “No davvero” questi rispose, mostrandogli una moneta che aveva testa su tutte e due le facce. **MORALE:** immaginare scenari futuri positivi, influenza fortemente il modo in cui si affrontano le situazioni alimentando la motivazione e la determinazione.

SOLO LE NOSTRE  
CONVINZIONI  
DETERMINANO  
IL NOSTRO RISULTATO

**ESERCIZI DA FARE  
SPESSO  
PER ACQUISIRE  
SPIGLIATEZZA**

- RECITARE SCIOGLILINGUA
- PARLARE ESASPERANDO L'APERTURA DELLA MANDIBOLA
- EFFETTUARE GLI ESERCIZI DI STRETCHING CON LA LINGUA
- CANTARE CANZONI ALZANDO ED ABBASSANDO I TONI DELLA VOCE

**COME  
PREPARARSI**

- SCEGLIERE UN SOLO ARGOMENTO
- STABILIRE L'OBIETTIVO DEL VIDEO
- NON IMPROVVISARE E QUINDI PREPARARSI BENE
- SEGNARSI LA SCALETTA DELL'INTERVENTO (MEGLIO PER PUNTI)
- SEGUIRE LA TRACCIA:  
**ESORDISCI – ESPONI – ARGOMENTA – CHIUDI**
- QUANDO POSSIBILE CITARE NUMERI E FARE ESEMPI
- COINVOLGERE IL VOSTRO PUBBLICO VKA
- PREVEDERE SILENZI NELL'ESPOSIZIONE

**PRIMA  
DEL PUBLIC  
SPEAKING**

- BERE ACQUA
- PENSARE: VOGLIO DIVERTIRMI E FARÒ ARRIVARE AL CUORE DEL MIO PUBBLICO IL MIO MESSAGGIO
- INFORMARE È DIVERSO DA COMUNICARE
- PENSATE: IL PUBBLICO MI GUARDA O È QUI PER CAPIRE IL CONTENUTO DI CIÒ CHE VOGLIO COMUNICARE
- CAPIRE CHI HO DAVANTI
- PENSARE: **SARÀ UN EVENTO BELLISSIMO**

**DURANTE  
IL PUBLIC  
SPEAKING**

- SCANDIRE BENE LE PAROLE
- GUARDARE IN CAMERA COME SE PARLASSI A UNA PERSONA SOLTANTO
- UTILIZZARE TONI E VOLUMI DIVERSI
- USARE LE PAUSE
- ESPIRARE MENTRE SI PARLA ED INSPIRARE NELLE PAUSE
- OGNI TANTO, ANZI SPESSO: **SORRIDERE**