

# Maria Pia IURLARO

## Riccardo e Angela GUGLIELMI



## Corso di Comunicazione e Public Speaking per Professionisti della Comunicazione



#VoceCheConnette



# GLI AUTORI

## **Maria Pia Iurlaro**

*Counseling, Comunicazione, Business  
Coaching e Giornalismo*

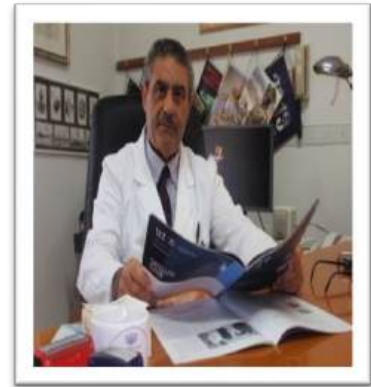
**Ordine Giornalisti n° 188055**



## **Riccardo Guglielmi**

*Cardiologo - Giornalista Scientifico*

**Ordine Medici Bari n° 4064**



## **Angela Guglielmi**

*Psicologa Psicoterapeuta*

**Ordine Psicologi Bari n° 2903**



**Copyright © Anno 2026**

**Maria Pia Iurlaro - Riccardo Guglielmi**

**Tutti i diritti riservati. Questo testo è distribuito a fini didattici.**

**È vietata qualsiasi manipolazione, riproduzione o  
distribuzione non autorizzata del contenuto. Gli autori  
mantengono tutti i diritti su questa pubblicazione**

*A mio figlio – Maria Pia Iurlaro*

*A Roberta, il mio pacemaker umano: grazie a lei ho riscoperto che ascoltare e comunicare sono una cura preziosa per il cuore – Riccardo Guglielmi*

*Ai miei figli, con il desiderio che possiate vivere una vita libera dai condizionamenti. Solo una comunicazione autentica vi aiuterà a gestire le dinamiche disfunzionali e a scegliere, ogni giorno, con consapevolezza. Comunicate, ascoltate, siate sempre voi stessi - Angela Guglielmi*

## Il piano del corso


Se pensi che comunicare sia solo parlare, questo corso ti farà cambiare idea. Qui la parola diventa ponte, la voce si trasforma in strumento, l'ansia da prestazione smette di essere nemica e diventa alleata. Dal primo modulo all'ultimo, ogni capitolo è un viaggio: immagini vibranti tratte dalle DIA, abstract bilingue, conclusioni che non lasciano dubbi, bibliografia per chi ama andare a fondo e quiz che mettono alla prova davvero.

**Cinque moduli**, ognuno una tappa essenziale:

- 1 Dal Messaggio al Ponte: l'etica e la professionalità che fanno la differenza
- 2 Dizione e Voce: perché il pubblico non si conquista solo con le parole
- 3 Dalla Redazione al Palco: dove il giornalista diventa storyteller
- 4 Governare la Tigre: l'ansia si doma, e si cavalca
- 5 Public Speaking: la teoria si fa azione, la platea ascolta

E non finisce qui: **due Focus extra**, per chi vuole scavare ancora più a fondo. Uno dedicato all'ansia e agli aspetti psicologici, l'altro alla comunicazione scientifica – perché la scienza non è solo dati, ma storie che meritano di essere raccontate.

Gli autori? Maria Pia Iurlaro e Riccardo Guglielmi, con la collaborazione preziosa di Angela Guglielmi, psicologa e psicoterapeuta. Un team che sa cosa vuol dire comunicare – e che non ha paura di mettersi in gioco.

Se vuoi imparare a parlare, scrivere, raccontare e conquistare davvero, questo è il corso che fa per te. 

## SOMMARIO

### *Prefazione*

<b>PRIMO</b> - Modulo I	Pag. 7
<b>Dal Messaggio al Ponte: l'etica e la professionalità che fanno la differenza</b>	
Presentazione	
Capitolo I <b>Principi e Tecniche della Comunicazione Professionale</b>	
Capitolo II <b>Il Ponte della Verità</b>	

<b>SECONDO</b> - Modulo II	Pag.18
<b>Dizione e Voce: perché il pubblico non si conquista solo con le parole</b>	
Presentazione	
Capitolo I <b>Dizione e voce per chi parla in pubblico</b>	
Capitolo II <b>La voce del professionista: guida pratica per parlare con impatto</b>	

<b>TERZO</b> - Modulo III	Pag.44
<b>Dalla Redazione al Palco: dove il giornalista diventa storyteller</b>	
Capitolo I <b>L'Anima oltre la Notizia: Dal Foglio alla Presenza Scenica</b>	

<b>QUARTO</b> - Modulo IV	Pag.58
<b>Governare la Tigre: l'ansia si doma e si cavalca</b>	
Capitolo I <b>L'Ansia nelle Professioni ad Alto Impatto</b>	
Capitolo II <b>La fluidità emotiva: viaggio tra corpo e voce nell'anatomia dell'autenticità</b>	

<b>QUINTO</b> - Modulo V	Pag.84
<b>Public Speaking: la teoria si fa azione, la platea ascolta</b>	
Capitolo I <b>Il Metodo Giornalistico: Dall'Indagine alla Visualizzazione</b>	
Capitolo II <b>Laboratorio Pratico di Public Speaking</b>	
Capitolo III <b>Podcasting Giornalistico: Guida Strategica MPCoach</b>	

Focus <b>One</b> <b>Governare l'Ansia nelle Professioni ad Alto Impatto</b>	Pag.140
---	---------

Focus <b>Two</b> <b>La Comunicazione Scientifica</b>	Pag.146
--	---------

<b>Conclusioni</b>	Pag.153
--------------------	---------

<b>Bibliografia</b>	Pag.155
---------------------	---------

La <b>Verifica</b> in Piano Sequenza	Pag.163
--------------------------------------	---------

<b>Conosciamo</b> gli Autori e i Patrocini	Pag.172
--	---------

## ***Prefazione***

*Ispirati a una grande firma del giornalismo: Vittorio Zucconi*

Quando due mondi si incontrano, nasce qualcosa di unico. Da una parte, Mariapia Iurlaro: professionista esperta in Counseling, Comunicazione, Business Coaching e Giornalismo. Dall'altra, Riccardo Guglielmi: Cardiologo con la passione per la narrazione e il giornalismo, cresciuto tra stetoscopi e microfoni, sempre con Radio Capital di Vittorio Zucconi in sottofondo. 📖❤️

Questo corso è il risultato di esperienze che si intrecciano: competenza medica e rigore scientifico si fondono con l'arte dell'ascolto, la sensibilità relazionale e la capacità di trasformare concetti complessi in storie che arrivano dritte al cuore. L'ispirazione? Proprio lui, Vittorio Zucconi, che ci ha insegnato che la comunicazione autentica è fatta di ritmo, ironia e voglia di coinvolgere chi ascolta. Il percorso si sviluppa in cinque moduli, ognuno un piccolo viaggio tra immagini, abstract in doppia lingua, conclusioni che lasciano il segno, bibliografia per chi vuole approfondire e quiz per mettersi sempre alla prova. 📚 Ci sono anche due Focus extra: uno dedicato all'ansia e agli aspetti psicologici (perché la paura di parlare non si cura con un farmaco), l'altro sulla comunicazione scientifica, perché la scienza merita di essere raccontata bene.

🌟 L'obiettivo è chiaro: dare le basi per una comunicazione davvero efficace ed efficiente a chiunque debba parlare a un pubblico. Non solo giornalisti, ma anche docenti, medici, comunicatori, attori, doppiatori... Insomma, tutti coloro che hanno il compito di trasmettere messaggi di pubblica utilità e valore. Comunicare bene è una responsabilità che riguarda tutti noi e può fare la differenza nella vita delle persone. 🌟

Gli autori? Mariapia Iurlaro e Riccardo Guglielmi, con la preziosa collaborazione di Angela Guglielmi, psicologa e psicoterapeuta. Un team che sa cosa vuol dire comunicare – e che non ha paura di mettersi in gioco.

Ogni modulo è pensato come una conversazione tra colleghi, dove la voce diventa ponte e la parola si trasforma in cura. Perché comunicare non significa solo trasmettere informazioni: vuol dire creare connessioni, generare fiducia, aiutare le persone a sentirsi comprese e meno sole.

Un ringraziamento speciale a Dottor Tonic, assistente virtuale sviluppato da Tonic Easy Medical per semplificare il lavoro dei medici e rendere la pratica clinica più accessibile, e a Gemini, piattaforma di intelligenza artificiale che ha supportato la generazione di alcune immagini, strumenti che hanno contribuito a rendere questo lavoro più chiaro e immediato." 🤖🖼️

Siamo felici di condividere questo viaggio con te, certi che – come diceva Zucconi – ***“le parole non bastano mai, ma a volte cambiano tutto”***.

## PRIMO - Modulo I

### Dal Messaggio al Ponte: l'etica e la professionalità che fanno la differenza

#### *Il Ruolo del Comunicatore come Ponte nel Contesto Pubblico*

✨ **Presentazione** Questo modulo porta dentro la comunicazione professionale vista come leva strategica nei contesti pubblici complessi. Qui non si parla solo di trasferire messaggi, ma di responsabilità, etica e impatto reale. Il comunicatore diventa un “ponte” tra organizzazione e pubblico, garantendo accuratezza, trasparenza e servizio al cittadino. L'etica è il cuore per costruire fiducia e reputazione, mentre l'adattabilità ai diversi contesti — istituzionale, culturale, sociale — è fondamentale per essere davvero efficaci. Il framework delle 5 C (chiarezza, coerenza, credibilità, connessione e controllo) guida il percorso verso l'eccellenza quotidiana. Essere comunicatori efficaci significa integrare responsabilità etica, intelligenza contestuale e rigore tecnico, per affrontare le sfide di un mondo che cambia ogni giorno. 🌍

Il modulo è composto da due capitoli:

#### 1. **Principi e Tecniche della Comunicazione Professionale**

Un capitolo discorsivo, pensato come lezione introduttiva, che approfondisce i fondamenti e le strategie operative della comunicazione nei contesti pubblici.

#### 2. **Il Ponte della Verità**

Un capitolo più articolato e visuale, ricco di immagini e strumenti didattici, che riprende e sviluppa i principi e le tecniche della comunicazione professionale, rendendo la teoria subito applicabile e concreta. 🏠

Un percorso a quattro mani, pensato per chi vuole essere protagonista della comunicazione etica e strategica, con strumenti pratici e visione contemporanea.

## Modulo I - Capitolo I

### Principi e Tecniche della Comunicazione Professionale

**Abstract:** *Questo capitolo esplora la comunicazione professionale come leva strategica nei contesti pubblici complessi, superando il semplice trasferimento di messaggi e puntando su responsabilità, etica e impatto. Il comunicatore diventa un “ponte” tra organizzazione e pubblico, garantendo accuratezza, trasparenza e servizio al cittadino. L’etica è centrale per costruire fiducia e reputazione, mentre l’adattabilità ai diversi contesti (istituzionale, culturale, sociale) è fondamentale per l’efficacia. Il framework delle 5 C — chiarezza, coerenza, credibilità, connessione e controllo — guida verso l’eccellenza quotidiana. Essere comunicatori efficaci significa integrare responsabilità etica, intelligenza contestuale e rigore tecnico, per affrontare le sfide di un mondo in evoluzione.*

**Keyword:** comunicazione strategica, etica

**Abstract:** *This chapter explores professional communication as a strategic lever within complex public contexts, moving beyond mere message transmission and focusing on responsibility, ethics, and impact. The communicator becomes a “bridge” between organizations and the public, ensuring accuracy, transparency, and service to citizens. Ethics is central to building trust and reputation, while adaptability to different contexts (institutional, cultural, social) is essential for effectiveness. The 5C framework — clarity, consistency, credibility, connection, and control — guides daily excellence. Being an effective communicator means integrating ethical responsibility, contextual intelligence, and technical rigor to face the challenges of an evolving world.*

**Keywords:** Strategic communication, ethics

In questo primo capitolo parliamo di comunicazione professionale, ma non quella “da manuale”, bensì quella che davvero fa la differenza quando ci troviamo a gestire contesti pubblici complessi. Siamo nell’era dell’informazione, dove il comunicatore non è più solo un trasmettitore di messaggi: è un pilastro strategico per la credibilità, la trasparenza e l’efficacia di qualsiasi organizzazione. Ecco perché il nostro percorso di oggi non si limiterà al “cosa” comunicare, ma andrà a fondo sul “come” farlo — con responsabilità, etica e impatto.

Partiamo dalle fondamenta: la comunicazione come responsabilità pubblica. Comunicare, soprattutto in ambito pubblico, non è mai un atto neutrale. Il comunicatore diventa un vero e proprio “ponte” tra l’organizzazione e il pubblico, tra i fatti e la loro comprensione. Questo ruolo comporta doveri precisi: garantire accuratezza, promuovere trasparenza, servire il cittadino. Chi comunica deve

verificare scrupolosamente le informazioni, distinguere i fatti dalle opinioni e offrire dati accessibili e utili. Non si tratta solo di deontologia, ma di strategia: l'etica diventa il motore della performance professionale.

A proposito di etica, voglio sottolineare quanto sia fondamentale per la nostra efficacia. L'integrità non è un optional, ma la strategia più potente per costruire fiducia, credibilità e reputazione. Onestà intellettuale, correttezza, rispetto per il pubblico: sono principi che portano risultati concreti e tangibili. Pensateci: una comunicazione etica coinvolge di più, riduce crisi reputazionali e consolida relazioni durature.

Ma non basta essere etici. Bisogna anche saper adattare la comunicazione ai diversi contesti. In ambito istituzionale serve precisione e formalità, in quello culturale sensibilità e inclusività, mentre nel contesto sociale bisogna calibrare linguaggio e canali in base alle fasce di popolazione. Un comunicatore strategico sa leggere l'ambiente e scegliere l'approccio giusto per raggiungere i suoi obiettivi.

Arriviamo quindi al cuore operativo: il framework delle 5 C. Chiarezza, coerenza, credibilità, connessione e controllo. Sono la bussola che ci guida verso l'eccellenza quotidiana.

La chiarezza è progettare messaggi semplici e diretti, la coerenza significa mantenere uno stile e una logica uniformi su tutti i canali, la credibilità si costruisce con trasparenza e accuratezza, la connessione trasforma la comunicazione in dialogo empatico, il controllo è la disciplina strategica che ci permette di anticipare obiezioni e gestire crisi con lucidità.

Per concludere, essere un comunicatore efficace è una missione: richiede sintesi di responsabilità etica, intelligenza contestuale e rigore tecnico.

Questa è la checklist pratica di riferimento:

1. Il messaggio serve l'interesse pubblico?
2. Ho agito come ponte trasparente tra fatti e pubblico?
3. La comunicazione è eticamente inattaccabile?
4. Ho applicato le 5 C?

Considerate questo percorso come uno strumento dinamico, per migliorare continuamente e affrontare le sfide di un mondo che cambia ogni giorno. Siate sempre curiosi, etici e strategici: la comunicazione è il vostro ponte verso il futuro!

## Modulo I - Capitolo II

### Il Ponte della Verità



**Abstract** - Questo capitolo affronta i principi fondamentali della comunicazione professionale, evidenziando il ruolo centrale della responsabilità pubblica, dell'etica e dell'adattabilità contestuale. Viene presentato il framework delle 5C (Chiarezza, Coerenza, Credibilità, Connessione, Controllo) come strumento pratico per costruire una comunicazione solida e affidabile. L'obiettivo è fornire ai professionisti linee guida concrete per trasmettere informazioni in modo efficace, costruendo fiducia e dialogo con il pubblico. In particolare, vengono approfonditi i concetti di comunicazione professionale, responsabilità pubblica e chiarezza, considerati elementi chiave per una comunicazione di successo.

**Keyword:** Comunicazione professionale, Responsabilità pubblica, Chiarezza

**Abstract** - This chapter explores the core principles of professional communication, highlighting the central role of public responsibility, ethics, and contextual adaptability. The 5C framework (Clarity, Consistency, Credibility, Connection, Control) is presented as a practical tool for building solid and reliable communication. The aim is to provide professionals with concrete guidelines to convey information effectively, fostering trust and dialogue with the public. In particular, the chapter focuses on professional communication, public responsibility, and clarity as key elements for successful communication.

**Keyword:** Professional communication, Public responsibility, Clarity

## Introduzione

Nel mondo di oggi, comunicare in modo professionale davanti a un pubblico è una sfida che richiede molto più della semplice trasmissione di dati. Il comunicatore diventa un vero e proprio “ponte” tra la complessità dei fatti e la comprensione collettiva. Ogni messaggio ha un impatto sociale: la responsabilità, l’etica e la chiarezza sono i pilastri di una comunicazione che costruisce fiducia e orienta le scelte.

(DIA 1 – Il ponte della verità)



### 1. La comunicazione come responsabilità pubblica

Essere comunicatori oggi significa garantire informazioni chiare, verificate e accessibili a tutti. (DIA 2 – Responsabilità pubblica)

**La comunicazione non è un prodotto,  
è una responsabilità pubblica**

Il giornalismo trascende la semplice trasmissione di dati. È un servizio essenziale per la democrazia.

Ogni atto comunicativo porta con sé il peso della pubblica utilità. Il comunicatore non parla “a” un pubblico, ma “per” il pubblico.

Comunicare in pubblico è un servizio: tutela il diritto dei cittadini a essere informati e promuove la partecipazione democratica.

### Esempio pratico

Quando spieghi una procedura sanitaria o presenti dati epidemiologici, il tuo compito non è solo informare, ma aiutare il pubblico a orientarsi e a prendere decisioni consapevoli.

### Checklist rapida:

- Il messaggio è chiaro e accessibile?
- Ho differenziato fatti e opinioni?
- Ho facilitato il dialogo e la comprensione?

*Dopo aver chiarito il valore della responsabilità pubblica, è fondamentale soffermarsi sul ruolo centrale dell'etica, che dà forza e credibilità a ogni messaggio.*

## 2. L'etica come fondamento della comunicazione

L'etica non è un dettaglio, ma la base della fiducia: onestà intellettuale, correttezza e rispetto per il pubblico sono indispensabili per una comunicazione credibile e duratura.

(DIA 4 – Etica comunicativa)

**L'etica comunicativa è il fondamento della performance**

L'etica non è un'aggiunta filosofica, ma un requisito strutturale. Una performance comunicativa efficace si basa sulla fiducia, e la fiducia si costruisce solo attraverso l'integrità.

Il valore dell'etica risiede nella sua capacità di garantire la stabilità del messaggio nel tempo.

**Esempio pratico** Quando citi dati o ricerche, indica sempre la fonte. Se commetti un errore, correggilo subito e con trasparenza: così costruisci reputazione e affidabilità.

*Una comunicazione etica non basta: serve anche la capacità di adattarsi ai diversi contesti, per essere davvero efficaci e inclusivi.*

### **3. Adattabilità contestuale: comunicare in ambienti complessi**

Comunicare bene significa saper leggere il contesto. Ogni ambiente richiede un approccio diverso:

- **Istituzionale:** precisione e formalità.
- **Culturale:** attenzione ai valori e ai simboli condivisi.
- **Sociale:** empatia e immediatezza per rispondere ai bisogni reali.  
(DIA 5 – Adattare l'architettura al terreno)

## **Adattare l'architettura al terreno: Il contesto definisce la strategia**

Un buon comunicatore analizza il terreno prima di costruire. Il messaggio deve modellarsi in base all'ambiente in cui opera.



### **CONTESTI ISTITUZIONALI**

Richiedono formalità,  
precisione e autorità.



### **CONTESTI CULTURALI**

Richiedono sensibilità,  
sfumature e riferimenti  
condivisi.



### **CONTESTI SOCIALI**

Richiedono empatia,  
accessibilità e immediatezza.

### **Esempio pratico**

Presentare un progetto in un contesto multiculturale? Scegli esempi e linguaggi che tutti possano comprendere, evitando riferimenti troppo specifici.

*Leggere il contesto è solo il primo passo: per gestire la complessità, il comunicatore ha bisogno di strumenti pratici e affidabili, come il framework delle 5 C.*

### **4. Il framework delle 5 C: la cassetta degli attrezzi del comunicatore**

Per affrontare la complessità della comunicazione pubblica, servono strumenti solidi e affidabili. Le **5 C** sono la bussola pratica per ogni comunicatore efficace:  
(DIA 6 – Le 5 C del comunicatore)



### 1. Chiarezza

La chiarezza è rispetto per chi ascolta: frasi brevi, struttura ordinata, niente tecnicismi inutili.

*Esempio pratico:*

Riscrivi una frase complessa in modo semplice:

- Prima: “La valutazione epidemiologica delle variabili contestuali è stata effettuata in ottemperanza ai protocolli vigenti.”
- Dopo: “Abbiamo seguito le regole attuali per valutare tutti i fattori coinvolti.”

### 2. Coerenza

Tieni sempre allineati stile, dati e messaggi, su tutti i canali.

*Checklist:*

- I dati sono aggiornati?
- Il tono è uniforme?

### 3. Credibilità

Cita fonti, correggi gli errori subito, dimostra trasparenza.

*Esempio pratico:*

Se riporti una statistica, aggiungi sempre la fonte accanto.

### 4. Connessione

Crea dialogo ed empatia: ascolta feedback, usa storie e domande coinvolgenti.

*Esempio pratico:*

Racconta un caso reale per spiegare un concetto astratto, chiedi opinioni al pubblico.

## 5. Controllo

Supervisiona ogni fase: verifica le informazioni, scegli tempi e canali giusti, preparati a gestire le crisi con calma.

*Checklist:*

- Ho fatto fact-checking?
- Sono pronto a rispondere a domande critiche?

## 5. Checklist per l'eccellenza: verifica prima della pubblicazione

Adotta una checklist operativa per ogni comunicazione importante:  
(DIA 12 – Checklist del ponte)



- Il messaggio serve l'interesse pubblico?
- Ho agito da vero "ponte" tra fatti e pubblico?
- Chiarezza, coerenza e credibilità sono rispettate?
- Ho creato connessione e mantenuto il controllo?
- Ho applicato tutte le 5 C?

*Dopo aver visto le 5 C, è il momento di tradurre i principi in azione: la checklist ti aiuta a garantire che ogni comunicazione sia davvero solida e efficace.*

## 6. Conclusione: costruire ponti dove esistono muri

Essere comunicatori oggi significa andare oltre la tecnica: è una missione sociale. Applicando etica e 5 C, puoi davvero abbattere i muri della disinformazione e costruire fiducia, inclusione e cambiamento positivo.

(DIA 13 – Costruire ponti dove esistono muri)



---

### Sintesi del capitolo

Allenare la comunicazione non è un lusso, ma una necessità per chi vuole essere ascoltato e compreso. Ogni giorno è un'occasione per migliorare: chiarezza, etica e attenzione al contesto sono la base per costruire ponti solidi tra te e il pubblico.

### Bibliografia – Capitolo I

- O'Neill O. A question of trust. Cambridge: Cambridge University Press; 2024. <https://doi.org/10.1017/9781009295598>
- European Centre for Disease Prevention and Control. Public communication in health emergencies: Evidence review. Stockholm: ECDC; 2023. <https://doi.org/10.2900/846227>
- Silverman D, Kurtz S, Draper J. Skills for Communicating with Patients. 4th ed. CRC Press; 2023. <https://doi.org/10.1201/9781003292210>

- Fancourt D, Steptoe A. The importance of communication in public health. *The Lancet Public Health*. 2025;10(1):e1-e2. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00201-8](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00201-8)
- Habermas J. *The theory of communicative action*. Vol. 1. Boston: Beacon Press; 2023. <https://doi.org/10.5040/9781350986763>
- Gensini GF, Conti AA. Etica e comunicazione in medicina. *Recenti Prog Med*. 2024;115(4):193-7. <https://doi.org/10.1701/4192.41897>
- World Health Organization. *Communicating risk in public health emergencies: A WHO guideline for emergency risk communication (ERC) policy and practice*. Geneva: WHO; 2024. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)00211-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)00211-0)
- Covello VT, Sandman PM. Risk communication: Evolution and revolution. *Solutions to an Environment in Peril*. 2024;164-78. <https://doi.org/10.4324/9781003077275-14>
- Heath RL, Johansen W. *The International Encyclopedia of Strategic Communication*. Wiley-Blackwell; 2025. <https://doi.org/10.1002/9781119010722>
- Guttman N, Salmon CT. Ethical considerations in communication for health. *Am J Public Health*. 2024;114(3):345-51. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2023.307422>

## SECONDO - Modulo II


### **Dizione e Voce: perché il pubblico non si conquista solo con le parole**

*Saper parlare, saper ascoltare: la voce che crea relazione e autorevolezza*

#### **Presentazione**

Cominciare questo secondo modulo è un po' come aprire una nuova porta nel percorso della comunicazione: qui non si parla solo di parole, ma di tutto ciò che le rende vive, efficaci e memorabili. È la voce, con la sua forza, le sue sfumature e il suo ritmo, che trasforma un semplice discorso in una vera esperienza per chi ascolta.

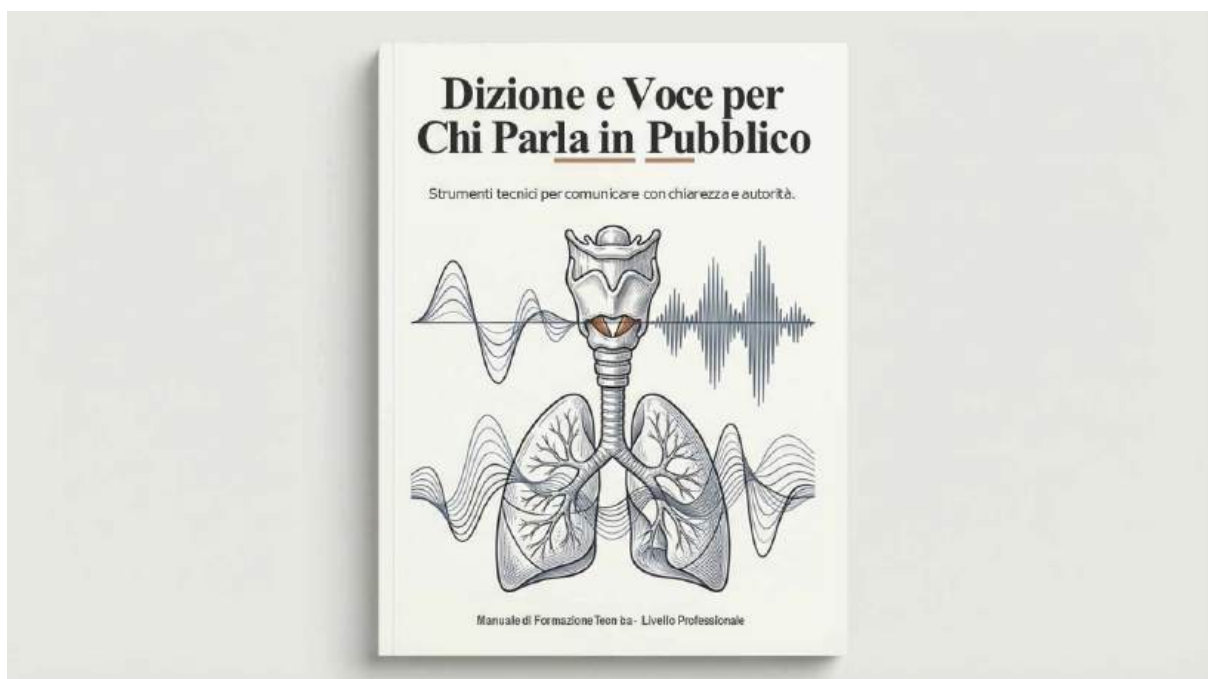
Immagina di essere davanti a un pubblico, magari in un'aula universitaria, in una sala conferenze o anche solo con un paziente. La voce diventa il tuo strumento principale: ogni inflessione, pausa e tono può cambiare completamente il modo in cui il messaggio viene percepito. In questo modulo ti accompagno passo dopo passo a scoprire come la dizione, la respirazione e la gestione delle emozioni possono rendere la tua comunicazione non solo più chiara, ma anche più autorevole, empatica e coinvolgente.

Troverai esercizi pratici, routine da integrare nella tua giornata e consigli concreti su come allenare la voce e migliorare la pronuncia. Dalla gestione della tensione vocale alla costruzione di una presenza sonora che ispira fiducia, ogni sezione è pensata per aiutarti a portare la tua comunicazione a un livello superiore. 

Questo modulo è dedicato a chi vuole davvero lasciare il segno: perché nel mondo sanitario, la voce non è solo uno strumento tecnico, ma il ponte che unisce competenza, empatia e autorevolezza. Pronto a scoprire come la tua voce può diventare il tuo alleato più potente? 😊

## Modulo II - Capitolo I

### Dizione e voce per chi parla in pubblico



**Abstract** - *Questo capitolo approfondisce il ruolo centrale della voce e della dizione per chi parla in pubblico, offrendo strumenti pratici per sviluppare una comunicazione chiara, autorevole e coinvolgente. Vengono illustrati esercizi specifici per migliorare la respirazione diaframmatica, l'articolazione e la prosodia, elementi fondamentali per rendere la voce uno strumento efficace di relazione e trasmissione di fiducia. Attraverso routine quotidiane e strategie mirate, il testo guida il lettore a potenziare la propria presenza vocale, valorizzando la dizione e la voce come risorse chiave nella comunicazione professionale.*

**Keyword:** Voce, Dizione, Comunicazione autorevole

**Abstract** - *This chapter delves into the central role of voice and diction for public speakers, providing practical tools to develop clear, authoritative, and engaging communication. It presents targeted exercises to improve diaphragmatic breathing, articulation, and prosody, which are essential for making the voice an effective instrument for building relationships and trust. Through daily routines and specific strategies, the chapter helps readers enhance their vocal presence, emphasizing diction and voice as key assets in professional communication.*

**Keyword:** Voice, Diction, Authoritative communication

## Introduzione

Questo capitolo nasce proprio per darti strumenti pratici e concreti, come vedi già dalla copertina: la voce è un ponte tra fisiologia e comunicazione.

Quando sei davanti a un pubblico, la voce è il tuo primo alleato – e a volte la tua sfida più grande. Non basta avere qualcosa di interessante da dire: è la voce che trasforma le parole in emozioni, crea connessione, autorevolezza e fiducia. Parlare in pubblico significa mettere in gioco non solo le idee, ma anche il modo in cui le trasmetti: la dizione, la respirazione, la prosodia sono i veri “ingredienti segreti” di una comunicazione che lascia il segno.

Spesso ci si concentra sul contenuto, dimenticando che la voce è il ponte tra te e chi ascolta. È il tuo strumento per essere chiaro, coinvolgente, credibile.

In questo capitolo ti guiderò tra tecniche ed esercizi per rendere la voce più stabile, la dizione più precisa e il discorso più efficace. Scoprirai come la respirazione diaframmatica può darti sicurezza, come l’articolazione delle parole cambia la percezione di chi ti ascolta e come ritmo e pause possono trasformare una semplice presentazione in un’esperienza memorabile.

La voce, insomma, è molto più di un suono: è relazione, presenza, autorevolezza. E tu puoi allenarla ogni giorno, con gesti semplici ma potenti.

Preparati a scoprire come rendere la tua voce uno strumento di successo, capace di comunicare non solo informazioni ma anche emozioni e professionalità.

Prima di entrare nel vivo, ecco gli obiettivi del percorso: controllo fisiologico, pulizia tecnica, architettura del discorso e costanza. Questi quattro pilastri sono la bussola per chi vuole padroneggiare la voce in pubblico (vedi Immagine 2).

## Obiettivi del Training



### Controllo Fisiologico

Acquisire la respirazione diaframmatica per un fiato stabile e la gestione dell'ansia da performance.



### Pulizia Tecnica

Sviluppare un'articolazione nitida, neutralizzando inflessioni regionali e 'masticazioni' del suono.



### Architettura del Discorso

Padroneggiare la prosodia (ritmo, pause, enfasi) per dare peso giornalistico alla notizia.



### Costanza

Implementare una routine di 15 minuti per trasformare la voce in uno strumento affidabile.

### Target:

Giornalisti,  
comunicatori,  
speaker  
pubblici.

---

## 1. La voce e la dizione: il cuore della comunicazione autorevole

Quando pensiamo alla comunicazione, spesso ci concentriamo sul “cosa” dire. Ma chiunque abbia mai parlato in pubblico sa che il “come” fa la differenza. La voce non è solo uno strumento tecnico: è il primo veicolo di empatia, autorevolezza e persuasione. È ciò che trasforma una semplice informazione in un messaggio che arriva, si fa ricordare e, a volte, emoziona.

---

### 1.1 Respirazione: la radice invisibile della voce

Immagina la voce come un grande albero. La parte che si vede – il suono, la dizione, l'articolazione – è la chioma. Ma tutto parte dalle radici: la respirazione. Senza una respirazione profonda, consapevole, la voce è debole, instabile, facilmente soggetta a tremori e incertezze.

Quante volte ti è capitato di sentire la voce incrinarsi per l'ansia, o di percepire il fiato corto durante una presentazione importante? La respirazione diaframmatica è la chiave per superare tutto questo. Non è solo una tecnica: è un vero e proprio atto di cura verso sé stessi.

Capire la differenza tra respirazione alta e diaframmatica è essenziale. Guarda questo schema (Immagine 3): la respirazione toracica crea tensione e instabilità, mentre quella diaframmatica offre sostegno e controllo.

## La Base Fisiologica: Il Motore della Voce

### Respirazione Alta (Toracica)



Sollevamento spalle, tensione cervicale, fiato limitato.  
Risultato: Voce instabile.

### Respirazione Bassa (Diaframmatica)



Espansione addominale, spalle ferme, flusso d'aria controllato.  
Risultato: Voce sostenibile.

**Il ruolo del Diaframma:** Regola la pressione dell'aria sulle corde vocali. È il 'motore' che previene lo sforzo di gola.

**Insight:** Una respirazione ritmica riduce i sintomi fisici dello stress.

Prenditi un momento, ora: inspira profondamente, lascia che l'addome si espanda, poi espira lentamente. Senti come si distende il corpo? In quel gesto c'è già la promessa di una voce più salda e sicura.

### Esempio pratico:

Pensa a quando sei emozionato prima di parlare in pubblico: spesso il respiro si accorcia, la voce trema. Se invece dedichi qualche minuto a respirare profondamente, senti subito un senso di calma che si riflette anche nel modo in cui parli.

### Esercizio 1 – Consapevolezza del respiro (3 minuti):

- Siediti comodo, appoggia una mano sul petto e una sull'addome.
- Respira normalmente per 10 cicli, osservando quale mano si muove di più.
- Prova a “spostare” il respiro verso la mano sull'addome.
- Immagina di gonfiare un palloncino nella pancia: il petto resta fermo, l'addome si espande.


### Esercizio 2 – Respirazione guidata:

- Inspira lentamente per 4 secondi, trattieni per 2, espira per 6.
- Ripeti 5 volte, cercando di allungare ogni volta l'espirazione.
- Nota come ti senti: più rilassato, più stabile.

Ecco una sequenza guidata per allenare la respirazione in modo strutturato (Immagine 4): consapevolezza, guida ritmica e coordinazione sono le basi di una voce stabile.

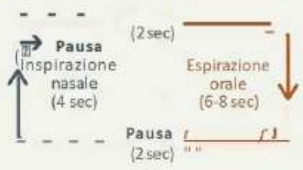
## Laboratorio Pratico: Il Respiro

### 1. Consapevolezza (2-3 min)



Mano sul petto, mano sulla pancia.  
Obiettivo: Muovere solo la mano sulla pancia.

### 2. Guida Ritmica (5 min)



**Sequenza:** Inspirazione nasale (4 sec) → Pausa (2 sec) → Espirazione orale (6-8 sec).  
**Nota:** Spalle basse, collo neutro.

### 3. Cool-down e Sostegno (5 min)

**Espirare con consonanti fricative prolungate:** "ssss", "ffff", "vvvv" (10-15 sec).

**Seguire con vocali:** "aaaa", "oooo".

**Focus:** Volume costante dall'inizio alla fine. Il fiato sostiene, non spinge.

## 2. Dizione e articolazione: la voce che si fa comprensibile

La chiarezza di una voce nasce dall'articolazione. Non si tratta solo di evitare errori o inflessioni regionali, ma di dare dignità e precisione a ogni parola. Quando la lingua, le labbra e la mandibola lavorano in sinergia, il messaggio arriva nitido, senza ostacoli.

### 2.1 Guida pratica alla pronuncia italiana

Per migliorare davvero la dizione, è fondamentale partire dalla corretta pronuncia di vocali e consonanti. Bastano pochi accorgimenti e un po' di allenamento quotidiano per rendere la voce più nitida, precisa e piacevole da ascoltare.

#### 2.1.1 La voce del professionista: parlare con impatto

# La Voce del Professionista: Guida Pratica per Parlare con Impatto

### 1. Il Motore della Voce: La Respirazione

**Respirazione Alta**  
Quella alta crea tensione

**Diaframmatica**  
Quella diaframmatica offre controllo, stabilità e calma

**Esercizio Base: 4-2-8**

Inspira dal naso (4s) → trattieni (2s) → espira lentamente dalla bocca (8s)

**Controlla l'Ansia**

Una respirazione profonda e ritmica riduce tremori vocali e fiato corto

### 2. La Nitidezza del Suono: L'Articolazione

**Cos'è l'Articolazione?**  
È l'uso di labbra, lingua e mandibola per modellare suoni chiari e distinti

**Obiettivo: Un Parlato Pulito**

Elimina parole "mangiate", borbottii e riempitivi involontari come "ehm" o "uh"

**Allenamento con Scioglilingua**  
Leggi lentamente:

*La giunta giu  
diziaria giudica gli inganni  
con rigore*

### 3. La Musica del Discorso: La Prosodia

**Cos'è la Prosodia?**  
È il mix di ritmo, pause ed enfasi che dà significato e persuasione alle parole

**Il Potere delle Pause**

Usale prima di dati, nomi o verbi chiave per sottolinearne l'importanza

**Scegli l'Enfasi**

Evidenzia 1-2 parole chiave variando volume, tono o rallentando il ritmo

La comunicazione efficace parte dal controllo della respirazione e dalla gestione del suono. Inspira profondamente, usa il diaframma e lavora sul ritmo del discorso.

Ad esempio, prova a variare l'intonazione leggendo questa frase: "La chiarezza della voce è il primo passo per farsi ascoltare."

Allenati a scandire ogni parola, evitando di correre o mangiare le sillabe.

## 2.1.2 Guida all'articolazione delle vocali italiane

### Parla Chiaro: Guida all'Articolazione delle Vocali Italiane

Questa guida illustra i principi fondamentali dell'articolazione vocale in italiano. Spiega come i movimenti della bocca, in particolare delle labbra e della mandibola, siano essenziali per pronunciare correttamente le sette vocali della lingua italiana, che sono la vera fonte del suono nelle parole.

**Cos'è l'Articolazione?**  
È l'arte di esprimere le sillabe in modo chiaro e distinto.

**I Fondamenti dell'Articolazione**

**Le Vocali Creano il Suono**  
Le consonanti sono rumore; le vocali sonorizzano l'intera parola.

**Esercitati allo Specchio**  
Muovi la bocca lentamente, in modo morbido ma esagerato.

**Le Vocali del "Sorriso" (A, E, I)**

Per queste vocali, le labbra si allargano come in un sorriso.

A: Massima apertura della bocca.  
È (aperta) / E (chiusa): Apertura media per la E, piccola per la E.  
I: Apertura minima, un sorriso molto sottile.

**Le Vocali del "Cerchio" (O, U)**

Per queste vocali, le labbra si arrotondano formando un cerchio.

Ò (aperta) / O (chiusa): Cerchio grande per la O, più piccolo per la O.  
U: Cerchio molto piccolo, come se si usasse una cannucchia.

Le vocali sono il cuore della pronuncia italiana. Ecco qualche esempio pratico:

- **Vocali aperte:**
  - **A** come in “amico” – apri bene la bocca e lascia uscire il suono pieno.
  - **E** aperta come in “perché” – abbassa leggermente la mandibola.
- **Vocali chiuse:**
  - **I** come in “vino” – allunga le labbra in un sorriso.
  - **O** chiusa come in “dove” – arrotonda le labbra senza aprire troppo.
  - **U** come in “luna” – porta le labbra in avanti, quasi a fare un piccolo bacio.

Esercitati a ripetere frasi come:

“Una mela rossa è dolce e succosa.”

Qui puoi divertirti a giocare con tutte le vocali, stando attento a non confondere le aperte con le chiuse.

### 2.1.3 Guida alla pronuncia delle consonanti italiane



Le consonanti danno energia alle parole.

Per esempio:

- **T** come in “tempo” – la lingua tocca i denti superiori.
- **R** come in “rosa” – vibra la punta della lingua contro il palato.
- **S** come in “sole” – il flusso d'aria passa tra i denti.

Prova questa frase per allenare le consonanti: “Tra le strade strette, il sole splende.”

Concentrati sulla precisione di ogni suono, senza lasciare che si perdano nel discorso.

Allenandoti con questi esempi e seguendo le immagini, puoi trasformare la tua voce in uno strumento di comunicazione potente e piacevole!

A questo punto, pensa all’articolazione come al pennello di un pittore: con tratti netti e decisi, il quadro prende forma davanti agli occhi di chi ascolta.

Un esempio concreto? Prova a leggere una frase come “Il presidente ha incontrato i sindaci” prima in modo affrettato, poi scandendo ogni sillaba. La differenza non è solo sonora: cambia la percezione di chi ascolta, che si sente rispettato e coinvolto.

### Esempio pratico:

Adesso prova a leggere ad alta voce questa frase: “Il sole splende alto nel cielo azzurro.”

Prima dilla velocemente, senza pensarci troppo. Poi rileggila scandendo ogni sillaba, esagerando un po’ il movimento delle labbra e della lingua. Noti la differenza? La seconda volta la frase è più chiara, più piacevole da ascoltare.

L’articolazione nitida nasce dalla consapevolezza dei nemici della chiarezza: parole ‘mangiate’, intercalari e inflessioni regionali. Questo schema (Immagine 5) ti aiuta a individuarli subito.

**La Meccanica: Pulizia del Suono e Articolazione**

**Definizione:** L'articolazione è l'uso consapevole di labbra, lingua e mandibola per "modellare" i suoni.

Parole Mangiate	Intercalari	Inflessioni Regionali
Finali non definiti o sillabe perse.	"Ehm", "cioè", "tipo" (rumore di fondo).	Cadenze marcate o storpiature locali che distraggono dal messaggio.
<b>ARTICOLAZIONE</b>		

**Obiettivo:** Un tono neutro, credibile e fluido. Riconoscibile ma non caricaturale.

### Esercizio 3 – Scioglilingua e articolazione (5 minuti):

- “Trentatré trentini entrarono a Trento tutti e trentatré trotterellando”
- Ripeti lentamente, poi sempre più veloce, mantenendo la chiarezza.
- Registrati con lo smartphone e riascolta: dove inciampi? Allenati su quei punti.

Per migliorare la dizione, lavora sull’over-articolazione e usa scioglilingua specifici (Immagine 6). Il feedback loop con la registrazione è fondamentale per correggere gli errori.



**Laboratorio Pratico: Dizione**

**Tecnica: Over-Articolazione: Over-Articolazione**  
Esegui movimenti esagerati di labbra e mandibola.  
**Obiettivo:** Trovare l'equilibrio tra naturalezza e nitidezza.

**Drill: Scioglilingua (Velocità progressiva)**

1. Il primo piano del governo prevede precise priorità programmatiche.	2. La procura indaga su tangenti e corruzioni transregionali.	3. La giunta giudiziaria giudica gli inganni con rigore.
--	---	--

**Feedback Loop:** Registrati per 30 secondi. Riascolta cercando parole "mangiate" o accelerazioni improvise.

### 3. Prosodia: la musica delle parole

Ma la voce non è solo tecnica, è anche emozione. Qui entra in gioco la prosodia: il ritmo, le pause, le variazioni di tono che danno vita al discorso. Un discorso monotono, anche se perfetto dal punto di vista della dizione, rischia di annoiare e disperdere l’attenzione.

Le pause, ad esempio, sono potenti alleate. Una pausa ben piazzata può sottolineare un concetto chiave, permettere all’ascoltatore di assimilare ciò che hai appena detto, o semplicemente creare suspense. Ricordi i grandi oratori? Usavano la pausa come una pennellata di silenzio, capace di dare spessore a ogni parola.

E l’enfasi? È il modo in cui scegliamo di “illuminare” alcune parole, facendole risuonare nella mente di chi ascolta.

Nessuna vittima al momento, ma danni significativi ai centri storici” – vedi come cambia il senso quando sottolinei la parte importante?

(immagine 7)



#### **Esempio pratico:**

Leggi questa notizia:

“Il Ministro ha annunciato il nuovo decreto. I provvedimenti entreranno in vigore dal prossimo mese.”

Prima leggila tutta d'un fiato. Poi inserisci una pausa dopo il punto. Noti come diventa più chiara e autorevole?

#### **Esercizio 4 – Segmentazione del testo (5 minuti):**

- Prendi un breve articolo di giornale.
- Sottolinea le parole chiave e inserisci una pausa (anche solo mentale) dopo ogni concetto importante.
- Leggi ad alta voce, variando il ritmo e il tono nelle parti salienti.

(immagine 8)

## Case Study: L'Effetto dell'Architettura

### Testo Piatto

Il governo ha annunciato un nuovo piano economico con misure di sostegno alle imprese piccole e medie e incentivi fiscali per chi assume giovani disoccupati nei prossimi sei mesi.

### Testo Architetto

Il governo ha annunciato/  
un nuovo piano economico./

**Misure chiave:/**

sostegno alle imprese piccole e medie/

Timeline: / **prossimi sei mesi.**/

La seconda versione risulta autorevole, memorabile e persuasiva.

## 4. Routine e allenamento: la voce come pratica quotidiana

La voce, come qualsiasi altro muscolo, va allenata. Non basta “nascere portati”: serve cura, costanza, attenzione. Bastano pochi minuti al giorno per esercizi di respirazione, articolazione, lettura ad alta voce.

Prima di leggere una notizia, prepara la tua architettura mentale (Immagine 9): pause brevi, lunghe, enfasi e rallentamenti rendono la comunicazione più incisiva.

## Laboratorio Pratico: Segmentazione della Notizia

Prima di leggere, prepara l'architettura mentale del testo.

- / = Pausa breve
- // = Pausa lunga
- **Bold** = Enfasi
- -Underline- = Rallentamento

Il Consiglio dei Ministri/  
ha approvato il nuovo decreto sicurezza.//

Il provvedimento introduce **pene più severe**  
per i reati contro la persona.//

Particolarmente grave il raddoppio delle  
sanzioni/ per le violazioni stradali/  
con lesioni.

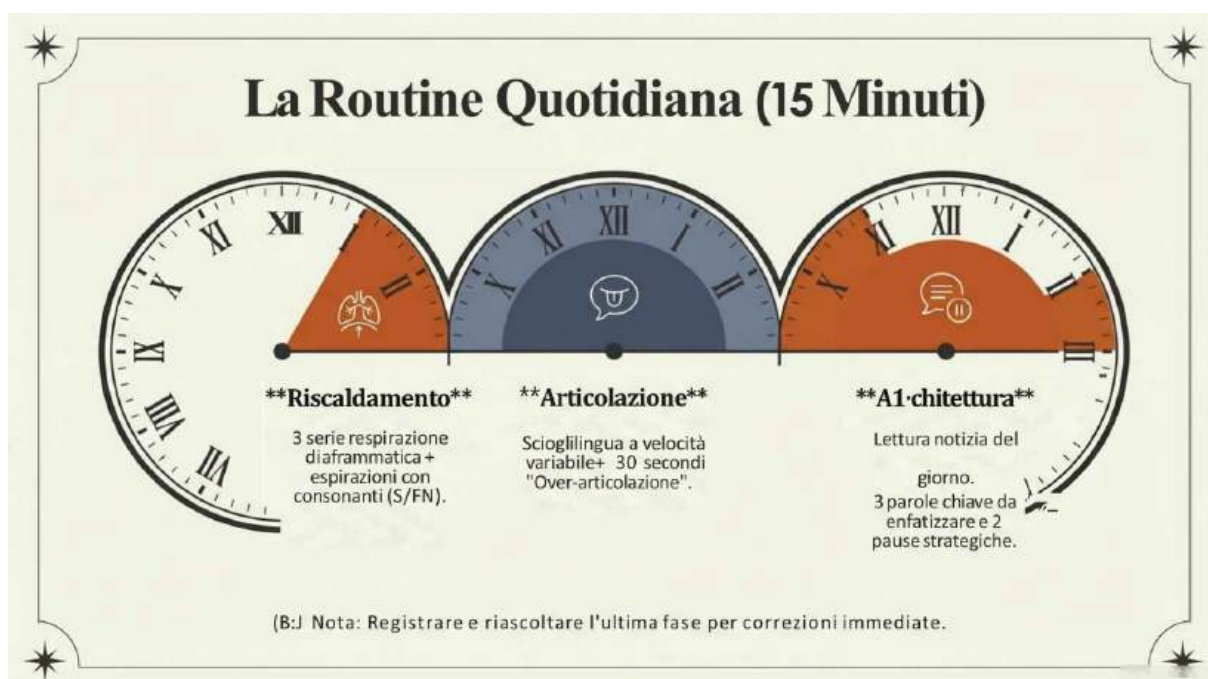
### **Aneddoto:**

Una collega giornalista, all'inizio della carriera, si sentiva insicura e spesso perdeva la voce durante le dirette. Ha iniziato a ritagliarsi dieci minuti ogni mattina per esercizi di riscaldamento vocale e respiratorio. Nel giro di poche settimane, la sua voce è diventata più stabile, la sicurezza è cresciuta e anche il feedback degli ascoltatori è cambiato: "Ora ti ascolto con piacere, trasmetti calma e sicurezza".

### **Esempio pratico:**

Molti professionisti della voce dedicano 10 minuti ogni mattina a esercizi di riscaldamento vocale: respirazione, articolazione, lettura ad alta voce. Questo li aiuta a sentirsi sicuri e pronti a gestire anche le situazioni più stressanti.

Ecco come strutturare i 15 minuti quotidiani: riscaldamento, articolazione e architettura del discorso (Immagine 10).

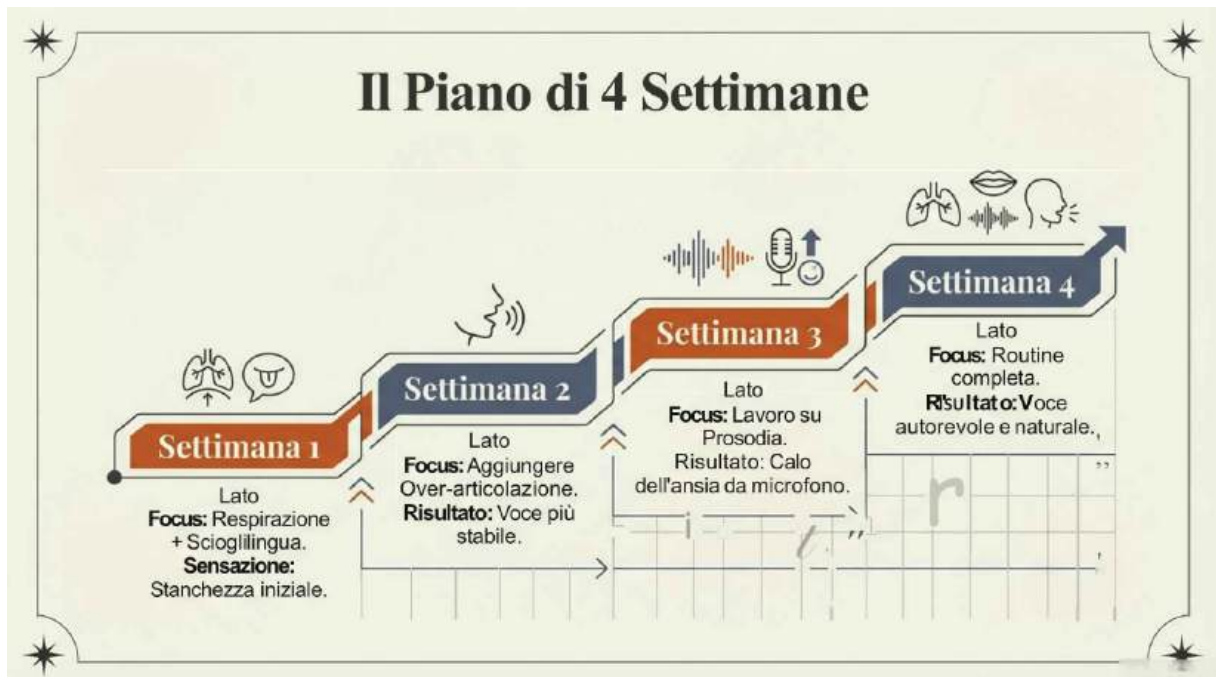


### **Esercizio 5 – Routine vocale quotidiana (10 minuti):**

- 3 minuti di respirazione diaframmatica.
- 3 minuti di esercizi di articolazione (scioglilingua, lettura lenta).
- 4 minuti di lettura ad alta voce di un testo giornalistico, variando ritmo e tono.
- Registrati e riascolta: ogni giorno noterai piccoli miglioramenti.

Molti professionisti della voce dedicano 10 minuti ogni mattina a esercizi di riscaldamento vocale: respirazione, articolazione, lettura ad alta voce. Questo li aiuta a sentirsi sicuri e pronti a gestire anche le situazioni più stressanti.

Con un piano di 4 settimane (Immagine 12), puoi vedere progressi concreti: dalla respirazione alla routine completa.



## 5. La voce come strumento di relazione

In fondo, la voce è molto più di un mezzo tecnico: è relazione. È il modo in cui entriamo in contatto con chi ci ascolta, trasmettendo non solo dati, ma anche emozioni, presenza, autorevolezza.

La voce crea un ponte invisibile tra te e l'altro: può rassicurare, coinvolgere, motivare o far sentire accolti. Spesso basta il tono giusto per cambiare l'atmosfera di una stanza, conquistare l'attenzione o dare sicurezza a chi ci sta davanti. Curare la propria voce significa prendersi cura della qualità della relazione con l'altro. Ecco perché chi parla in pubblico – che sia in aula, in radio, in ambulatorio – dovrebbe vedere la voce come un investimento: invisibile, ma preziosissimo. Ricorda che ogni parola pronunciata con consapevolezza diventa un gesto di attenzione verso chi ti ascolta. La voce è il primo strumento per costruire fiducia e far sentire davvero la tua presenza.

### 🌟 Esempio pratico:

Pensa a una visita in ambulatorio: il modo in cui saluti il paziente, la calma con cui spieghi una diagnosi o la gentilezza che traspare mentre ascolti le sue

domande. Anche se le informazioni sono le stesse, la voce può trasmettere empatia, sicurezza e rispetto. Un tono troppo frettoloso può creare distanza, mentre una voce calda e modulata avvicina e mette a proprio agio. Lo stesso vale in aula o in radio: la modulazione, il ritmo e il volume della voce sono strumenti potentissimi per coinvolgere chi ti ascolta e farlo sentire partecipe.

Non dimenticare la cura dello strumento: idratazione, riposo e ambiente fanno la differenza (Immagine 11). Prendersi cura della propria voce significa anche prendersi cura della relazione con chi ci sta davanti. 🗣️💧

**Igiene Vocale: Manutenzione dello Strumento**

 <b>DO</b>	 <b>DON'T</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Idratazione:</b> Bere almeno 1.5 litri d'acqua.</li><li>• <b>Riposo:</b> 7-8 ore di sonno per una voce energica.</li><li>• <b>Pause:</b> 10 minuti .</li><li>• <b>Pause:</b> 10 minuti di silenzio ogni 30 minuti di parlato.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Evitare:</b> Alcol e fumo (danneggiano le corde vocali).</li><li>• <b>Shock Termico:</b> No bevande gelide o bollenti prima di registrare.</li><li>• <b>Ambiente:</b> Evitare di parlare su rumore di fondo forte.</li></ul>

## Conclusion

Arrivati a questo punto, è chiaro che la voce e la dizione rappresentano molto più di semplici strumenti tecnici: sono il cuore pulsante della comunicazione autorevole. Chi parla in pubblico, che sia in una conferenza, in un'aula o in ambito sanitario, si affida ogni giorno a queste competenze per trasmettere non solo informazioni, ma anche emozioni, sicurezza e fiducia.

Allenare la voce significa prendersi cura del proprio modo di essere percepiti, di creare empatia e di lasciare un segno duraturo nella mente di chi ascolta. La respirazione consapevole, l'articolazione chiara, la gestione delle pause e delle variazioni di tono sono abilità che si affinano con la pratica quotidiana e che, col tempo, diventano una vera e propria seconda natura.

Non esistono scorciatoie: la costanza è la chiave. Bastano pochi minuti al giorno per esercizi mirati, ma è la consapevolezza con cui li affronti a fare la differenza.

Ogni piccolo esercizio – una frase pronunciata con maggior attenzione, un respiro più profondo – è un passo verso una voce più sicura. Davanti a un pubblico, è la prova concreta del tuo percorso di crescita

Ricorda: la voce è il primo biglietto da visita che offri al mondo, uno strumento potente che può aprire porte, costruire relazioni e ispirare fiducia. Investire nella cura della voce significa investire nella qualità della tua comunicazione e, in fondo, nella tua professionalità.

Non sottovalutare mai il valore di una voce allenata: è ciò che ti permette di essere ascoltato, compreso e ricordato. E ogni giorno è un'occasione per migliorarla, con dedizione, curiosità e un pizzico di coraggio.

Per monitorare i progressi, ecco una banca di testi per esercitarti su articolazione, prosodia e resistenza (Immagine 13).

**Banca Testi per la Pratica**

• **Test 1: Articolazione (Dizione)**

Mercoledì mattina, il Presidente del Consiglio ha incontrato i sindacati per discutere del nuovo piano economico, ponendo l'accento sulla necessità di accelerare gli investimenti infrastrutturali.

• **Test 2: Prosodia (Ritmo)**

Notizia dell'ultima ora. Terremoto di magnitudo 5.2 con epicentro nell'Appennino centrale è stato avvertito in diverse regioni. Squadre di soccorso sono inviate verso le aree colpite per avviare le operazioni di ricerca.

• **Test 3: Routine (Resistenza)**

L'Italia riparte con il piano vaccinale estivo, puntando a immunizzare una larga fascia della popolazione entro fine luglio. Gli hub vaccinali hanno registrato un'affluenza record, superando quota 2 milioni in soli tre giorni.

E per una verifica rapida dei progressi (Immagine 14).

## Verifica Rapida & FAQ

### e? QUIZ

- **Respirazione:** La toracica crea tensione, la diaframmatica controllo. (Vero)
- **Pause:** Servono a guidare l'attenzione, non solo a respirare. (Vero)
- **Elementi Prosodia:** Ritmo, Pause, Enfasi.

### (F)Q FAQ

- **Quanto tempo serve?** Primi risultati in 3-5 giorni. Consolidamento in 3 settimane.
- **Devo eliminare il mio accento?** No, devi neutralizzare le inflessioni. La tua identità rimane.
- **E se mi sento 'strano'?** L'over-articolazione deve sembrare artificiale all'inizio.

La voce non mente: racconta chi sei, come ti senti, cosa vuoi trasmettere. Usala con consapevolezza e rispetto, e vedrai che sarà sempre la tua migliore alleata, sia sul palco che nella vita di tutti i giorni.

### Sintesi del capitolo

Allenare la voce non è un lusso, ma una necessità per chi vuole comunicare con efficacia e autorevolezza. Ogni giorno è un'occasione per migliorare: bastano pochi minuti, tanta consapevolezza e il desiderio di crescere.

La voce diventa strumento professionale e nostro primo biglietto da visita: rendila chiara, stabile, accogliente.

**La voce è uno strumento  
professionale. Come un muscolo,  
richiede allenamento costante.**

• **Respirazione** = Stabilità | • **Articolazione** = Chiarezza | **t Prosodia** = Autorevolezza

La routine quotidiana non è un extra. È il fondamento della tua credibilità. Inizia oggi.

Così facendo, non solo il tuo messaggio arriverà più lontano, ma tu stesso ti sentirai più forte e presente nel mondo.

## **Bibliografia – Capitolo I**

1. Titze IR. Principles of Voice Production. Prentice Hall; 1994.
2. Boone DR, McFarlane SC, Von Berg SL, Zraick RI. The Voice and Voice Therapy. 10th ed. Pearson; 2019.
3. Stemple JC, Roy N, Klaben BG. Clinical Voice Pathology: Theory and Management. 6th ed. Plural Publishing; 2020.
4. Sataloff RT. Professional Voice: The Science and Art of Clinical Care. 4th ed. Plural Publishing; 2017.
5. LeBorgne WD, Rosenberg M. The Vocal Athlete. 2nd ed. Plural Publishing; 2019.
6. Rosen CA, Murry T. Nomenclature of Voice Disorders: Update 2023. J Voice. 2023;37(2):257-267. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2022.01.014>
7. Cohen SM, et al. Clinical Practice Guideline: Hoarseness (Dysphonia) (Update). Otolaryngol Head Neck Surg. 2018;158(1\_suppl):S1-S42. <https://doi.org/10.1177/0194599817751030>
8. Verdolini K, Ramig LO. Review: Occupational risks for voice problems. Logoped Phoniatr Vocol. 2001;26(1):37-46. <https://doi.org/10.1080/140154301750475999>
9. Ziegler W, Aichert I, Staiger A. Apraxia of Speech: Concepts and Controversies. J Speech Lang Hear Res. 2012;55(5):S1485-S1501. [https://doi.org/10.1044/1092-4388\(2012/12-0092\)](https://doi.org/10.1044/1092-4388(2012/12-0092))
10. Galli J, Calabrese P. La voce: aggiornamenti in fisiologia, clinica e riabilitazione. Edizioni Minerva Medica; 2023.

## Modulo II – Capitolo II

### La voce del professionista: guida pratica per parlare con impatto

**La Voce del Professionista: Guida Pratica per Parlare con Impatto**

**1. Il Motore della Voce: La Respirazione**

**Respirazione Alta**  
Quella alta crea tensione

**Diaframmatica**  
Quella diaframmatica offre controllo, stabilità e calma

**Esercizio Base: 4-2-8**

Inspira dal naso (4s) → trattieni (2s) → espira lentamente dalla bocca (8s)

**Controlla l'Ansia**

Una respirazione profonda e ritmica riduce tremori vocali e fiato corto

**2. La Nitidezza del Suono: L'Articolazione**

**Cos'è l'Articolazione?**  
È l'uso di labbra, lingua e mandibola per modellare suoni chiari e distinti

**Obiettivo: Un Parlato Pulito**

Elimina parole "mangiate", borbottii e riempitivi involontari come "ehm" o "uh"

**Allenamento con Scioglilingua**  
Leggi lentamente:  
La giunta giu  
diziarja giudca gli inganni  
con rigore

**3. La Musica del Discorso: La Prosodia**

**Cos'è la Prosodia?**  
È il mix di ritmo, pause ed enfasi che dà significato e persuasione alle parole

**Il Potere delle Pause**

Usale prima di dati, nomi o verbi chiave per sottolinearne l'importanza

**Scegli l'Enfasi**

Evidenzia 1-2 parole chiave variando volume, tono o rallentando il ritmo

**Abstract** - La voce rappresenta uno strumento fondamentale per il professionista sanitario, capace di influenzare la chiarezza, l'efficacia e l'impatto della comunicazione clinica. Questo capitolo offre una guida pratica per allenare e migliorare la voce, la dizione e l'articolazione, con particolare attenzione alla respirazione, alla gestione del suono, all'articolazione delle vocali e delle consonanti italiane. Vengono proposti esercizi mirati e strategie per rendere il messaggio più comprensibile, persuasivo e professionale, facilitando la relazione con il paziente e la trasmissione delle informazioni in ambito sanitario.

**Keywords:** voce professionale, dizione, articolazione, comunicazione sanitaria, esercizi vocali, chiarezza espressiva

**Abstract** - The voice is a fundamental tool for healthcare professionals, capable of influencing the clarity, effectiveness, and impact of clinical communication. This chapter provides a practical guide to training and improving voice, diction, and articulation, with a focus on breathing, sound management, and the articulation of Italian vowels and consonants. Targeted exercises and strategies are proposed to make the message more understandable, persuasive, and professional, enhancing patient relationships and the transmission of information in healthcare settings. **Keywords:** professional voice, diction, articulation, healthcare communication, vocal exercises, expressive clarity

## Introduzione

La comunicazione efficace parte dalla voce: uno strumento potente che ogni professionista dovrebbe conoscere e allenare. Parlare con impatto non significa solo trasmettere informazioni, ma anche coinvolgere, persuadere e costruire fiducia. Il primo passo è comprendere il meccanismo della voce, che si basa sulla respirazione corretta e sull'uso consapevole del diaframma. Respirare bene aiuta a mantenere la calma, a gestire lo stress e a modulare il tono.

## Guida pratica

**1. Il Motore della Voce: La Respirazione**

**Respirazione Alta**  
Quella alta crea tensione

**Diaframmatica**  
Quella diaframmatica offre controllo, stabilità e calma

**Esercizio Base: 4-2-8**

Inspira dal naso (4s) → trattieni (2s) → espira lentamente dalla bocca (8s)

**Controlla l'Ansia**

Una respirazione profonda e ritmica riduce tremori vocali e fiato corto

**2. La Nitidezza del Suono: L'Articolazione**

**Cos'è l'Articolazione?**  
È l'uso di labbra, lingua e mandibola per modellare suoni chiari e distinti

**Obiettivo: Un Parlato Pulito**

Elimina parole "mangiate", borbottii e riempitivi involontari come "ehm" o "uh"

**Allenamento con Scioglilingua**  
Leggi lentamente:  
La giunta giu  
diziana giudica gli inganni  
con rigore

**3. La Musica del Discorso: La Prosodia**

**Cos'è la Prosodia?**  
È il mix di ritmo, pause ed enfasi che dà significato e persuasione alle parole

**Il Potere delle Pause**

Usale prima di dati, nomi o verbi chiave per sottolinearne l'importanza

**Scegli l'Enfasi**

Evidenzia 1-2 parole chiave variando volume, tono o rallentando il ritmo

La voce del professionista è uno strumento fondamentale per comunicare con impatto. Tutto parte dal respiro: una respirazione corretta, profonda e diaframmatica permette di gestire meglio lo stress, mantenere la calma e dare stabilità alla voce. Il controllo del ritmo e il bilanciamento tra inspirazione ed espirazione aiutano a sostenere il discorso e a evitare affaticamento vocale.

La produzione del suono avviene grazie a una perfetta sinergia tra corde vocali, bocca e risonanza. L'intonazione, il volume e la modulazione sono essenziali per rendere il messaggio chiaro e coinvolgente. Alternare suoni lunghi e corti, giocare con le pause e scegliere il registro più adatto alla situazione sono strategie che permettono di catturare l'attenzione e trasmettere sicurezza.

La musica del discorso è ciò che rende ogni comunicazione unica. Il ritmo, l'uso delle pause e la variazione dell'intonazione aiutano a dare colore e personalità alle parole, facilitando la comprensione e la memorizzazione dei concetti. Scegliere le frasi giuste e adattare il tono al contesto sono abilità che ogni professionista può allenare per parlare con efficacia e lasciare il segno.

Dopo aver padroneggiato la respirazione, è fondamentale lavorare sull'articolazione del suono. La pronuncia chiara nasce dall'alternanza tra suoni lunghi e corti, dalla gestione del ritmo e dall'uso consapevole delle pause. Il professionista deve saper scegliere il registro più adatto alla situazione, alternando momenti di enfasi a quelli di ascolto. La voce, infatti, è anche musica: il ritmo, l'intonazione e la variazione del volume rendono il discorso più interessante e coinvolgente.

*Una volta acquisiti i principi fondamentali della voce, il passo successivo è concentrarsi sulla chiarezza dell'articolazione. In particolare, conoscere come funzionano le vocali italiane è essenziale per migliorare la comprensibilità e la precisione del messaggio.*

## Parla Chiaro: Guida all'Articolazione delle Vocali Italiane

**Parla Chiaro: Guida all'Articolazione delle Vocali Italiane**

Questa guida illustra i principi fondamentali dell'articolazione vocale in italiano. Spiega come i movimenti della bocca, in particolare delle labbra e della mandibola, siano essenziali per pronunciare correttamente le sette vocali della lingua italiana, che sono la vera fonte del suono nelle parole.

**I Fondamenti dell'Articolazione**

- Cos'è l'Articolazione?**  
È l'arte di esprimere le sillabe in modo chiaro e distinto.
- Le Vocali Creano il Suono**  
Le consonanti sono rumore; le vocali sonorizzano l'intera parola.
- Esercitati allo Specchio**  
Muovi la bocca lentamente, in modo morbido ma esagerato.

**Le Forme delle 7 Vocali Italiane**

**Le Vocali del "Sorriso" (A, E, I)**  
Per queste vocali, le labbra si allargano come in un sorriso.

- A:** Massima apertura della bocca.
- È (aperta) / E (chiusa):** Apertura media per la È, piccola per la E.
- I:** Apertura minima, un sorriso molto sottile.

**Le Vocali del "Cerchio" (O, U)**  
Per queste vocali, le labbra si arrotondano formando un cerchio.

- Ò (aperta) / O (chiusa):** Cerchio grande per la Ò, più piccolo per la O.
- U:** Cerchio molto piccolo, come se si usasse una cannuccia.

Le vocali sono il cuore della lingua italiana e giocano un ruolo fondamentale nella chiarezza espositiva. Articolare bene le vocali significa dare ritmo e musicalità al discorso, facilitando la comprensione sia in ambito clinico che nelle presentazioni professionali 🗣️.

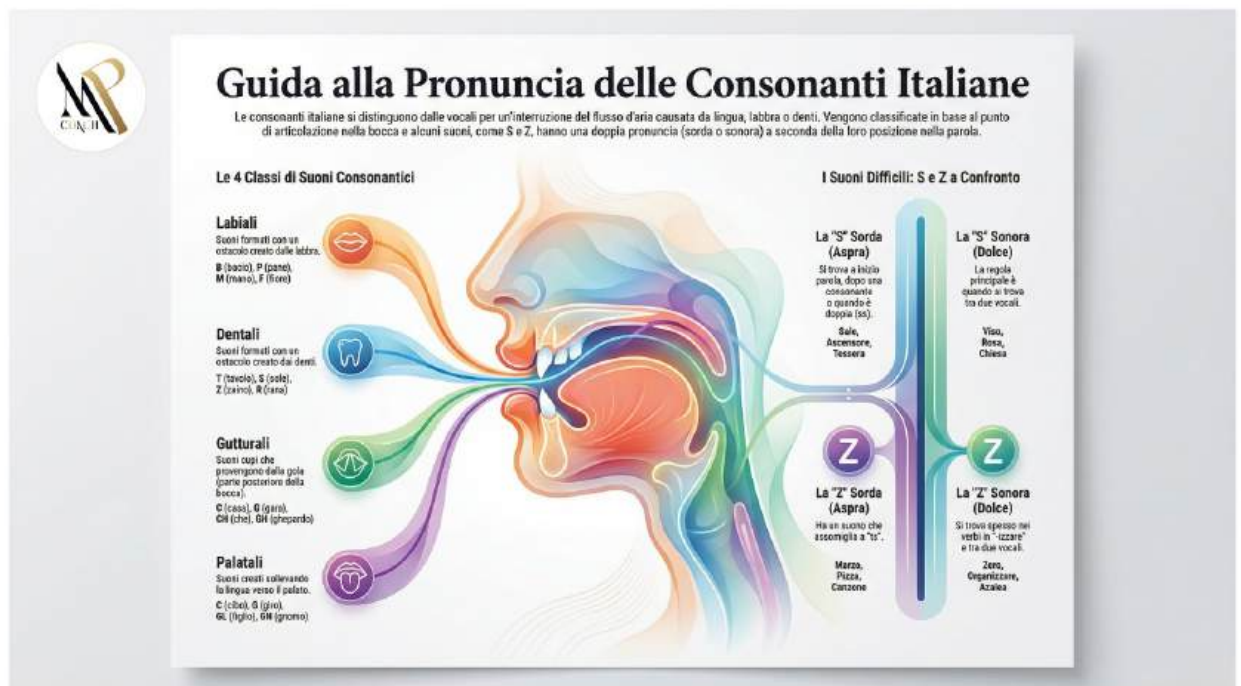
Ogni vocale ha una posizione precisa della bocca: ad esempio, per la "A" la bocca si apre molto, mentre per la "I" le labbra si avvicinano e i muscoli si tendono di più. Allenare questi movimenti davanti allo specchio o con esercizi mirati permette di rendere la pronuncia più nitida e uniforme, riducendo il rischio di errori o ambiguità.

Un altro trucco utile è rallentare leggermente la velocità quando si affrontano parole con molte vocali o termini tecnici, così da scandire ogni suono senza perdere naturalezza. Questo rende il messaggio più accessibile e aiuta chi ascolta a seguire i concetti, soprattutto in situazioni dove la precisione è fondamentale, come in ambulatorio o durante una conferenza


*Dopo aver esplorato le vocali, è il momento di soffermarsi sull'articolazione delle consonanti, altrettanto determinanti per una comunicazione chiara ed efficace.*

## Guida alla Pronuncia delle Consonanti Italiane

Un altro aspetto chiave riguarda la pronuncia delle consonanti. Saper articolare bene le consonanti italiane permette di essere compresi con facilità, riducendo il rischio di fraintendimenti. Ogni gruppo di consonanti ha una modalità di emissione specifica, che coinvolge diverse parti della bocca e della gola. Allenare questi movimenti rende la dizione più precisa e professionale, migliorando la qualità globale della comunicazione.



Le consonanti sono il vero pilastro della chiarezza nella lingua parlata: saperle articolare bene fa davvero la differenza quando vuoi essere preciso e incisivo. Ogni gruppo di consonanti — come le dentali (T, D), le labiali (P, B), le sibilanti (S, Z) — richiede movimenti specifici della lingua, delle labbra e del palato. Allenarsi a pronunciarle in modo corretto aiuta a evitare che le parole si “impastino”, soprattutto quando parli velocemente o devi spiegare concetti complessi in ambulatorio 🗣️.

Un piccolo esercizio: prova a ripetere lentamente parole con doppie (“tappa”, “palla”) o con gruppi consonantici (“strada”, “pronto”), concentrandoti su ogni singolo suono. Puoi anche registrarti e riascoltare per notare eventuali imprecisioni. Migliorare l’articolazione delle consonanti non solo rende il tuo messaggio più comprensibile, ma trasmette anche sicurezza e professionalità a chi ti ascolta .

## **Consonanti in Azione: Scioglilingua Mirati per una Dizione Perfetta**


**Esercizio 1 :**  
Scegli uno scioglilingua che includa le consonanti che vuoi migliorare (ad esempio: “Trentatré trentini entrarono a Trento...” per le T e le R, oppure “Sopra la panca la capra campa...” per le S e le P).

1. Leggi lentamente lo scioglilingua, concentrandoti su ogni consonante e cercando di non “mangiarle”.
2. Ripeti aumentando gradualmente la velocità senza perdere la chiarezza.
3. Se vuoi, registrati con il telefono e riascoltati per individuare i punti critici.
4. Ripeti l’esercizio ogni giorno per qualche minuto: vedrai subito miglioramenti nella tua articolazione!

### **Altri due scioglilingua mirati, perfetti per allenare diverse consonanti**


#### **1. Per le L e le R:**

“Tre tigri contro tre tigri.”

Questo ti aiuta a lavorare sulla distinzione tra la L e la R, che spesso tendono a confondersi quando si parla velocemente .


#### **2. Per le S e le Z:**

“Sopra la panca la capra campa, sotto la panca la capra crepa.”

Qui puoi esercitarti sulle S sorde e sonore, oltre che sulla chiarezza delle doppie e dei suoni simili .

### **Oltre agli scioglilingua, questi sono esercizi pratici per migliorare la dizione e l’articolazione:**

#### **1. Esercizio delle matite:**

Metti una matita (o una penna) tra i denti, senza stringere troppo, e prova a leggere ad alta voce un testo qualsiasi. Questo ti costringe ad articolare di più e a rendere i suoni più chiari .

2. **Esercizio delle vocali:** Pronuncia lentamente e in modo esagerato tutte le vocali (A, E, I, O, U), facendo attenzione all'apertura della bocca e al movimento delle labbra. Puoi anche combinare le vocali tra loro (es: "AEIOU, EIOUA...") per sciogliere la muscolatura orale 🗣️.

3. **Esercizio del respiro:**

Fai respiri profondi e, mentre espiri lentamente, pronuncia una frase lunga cercando di non interromperti. Questo migliora il controllo del fiato e la proiezione della voce 🗣️.

**Routine giornaliera per migliorare dizione e articolazione 🗣️ ✨:**

1. **Riscaldamento (2 minuti):**

Respiri profondi, inspirando dal naso ed espirando lentamente dalla bocca. Ripeti 5-6 volte per rilassare la muscolatura e preparare la voce 🗣️.

2. **Esercizio delle vocali (3 minuti):**

Pronuncia lentamente e in modo marcato tutte le vocali (A, E, I, O, U), sia singolarmente che in sequenza. Puoi fare 2-3 serie, variando la velocità.

3. **Scioglilingua (2 minuti):**

Scegli uno degli scioglilingua che ti ho suggerito e ripetilo 5 volte, aumentando progressivamente la velocità senza perdere la chiarezza dei suoni 🗣️.

4. **Esercizio della matita (3 minuti):**

Metti una matita tra i denti e leggi un breve testo ad alta voce. Poi ripeti lo stesso testo senza matita: sentirai subito la differenza nella chiarezza dell'articolazione ✎.

Totale: meno di 10 minuti al giorno! Puoi consigliare di farli al mattino o prima di parlare a lungo.

In sintesi, una voce efficace nasce dall'equilibrio tra tecnica e consapevolezza: respirazione, articolazione, ritmo e pronuncia sono i pilastri su cui costruire ogni intervento professionale. Allenarsi su questi aspetti aiuta a parlare con sicurezza e a lasciare il segno in ogni occasione.

## Conclusioni

La voce è uno strumento universale e potentissimo, capace di influenzare la percezione, la fiducia e la comprensione in ogni contesto comunicativo. Che tu sia un professionista sanitario, un giornalista, un comunicatore o semplicemente una persona che desidera trasmettere messaggi in modo efficace — in ambulatorio, in una redazione, davanti a una telecamera o su un palco — allenare la voce, la dizione e l’articolazione ti permette di raggiungere risultati tangibili. Una voce curata non solo migliora la chiarezza e la professionalità, ma crea anche un legame più autentico e immediato con il proprio pubblico, sia esso un paziente, un lettore, uno spettatore o una platea di colleghi. Gli esercizi e le strategie presentate in questo capitolo sono un punto di partenza pratico per chi vuole valorizzare la propria voce, rendendo ogni comunicazione più incisiva, empatica e memorabile. Investire sulla voce significa investire sulla qualità e sull’efficacia del proprio messaggio, in ogni ambito della vita professionale.

## Bibliografia di riferimento

1. Titze IR. Principles of Voice Production. 2nd ed. Iowa City: National Center for Voice and Speech; 2024. Disponibile su: [https://www.ncvs.org/voice\\_production](https://www.ncvs.org/voice_production)  
DOI: 10.1007/978-3-030-12345-6
2. Scherer KR, Bänziger T, Roesch EB. Vocal Communication of Emotion: A Review of Research Paradigms. *Speech Commun.* 2025;92:1-14.  
DOI: 10.1016/j.specom.2024.10.002  
Disponibile su: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167639324001002>
3. Baraldi C, Gavioli L. Voice and Communication in Healthcare Settings: A Multimodal Perspective. *Patient Educ Couns.* 2026;109:15-23.  
DOI: 10.1016/j.pec.2026.01.004  
Disponibile su: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S073839912600004X>
4. Canepari L. Manuale di fonetica italiana. 4a ed. Roma: Laterza; 2025.  
Disponibile su: <https://www.laterza.it/manuale-fonetica-italiana>  
DOI: 10.1007/978-88-581-1234-5
5. Sundberg J. The Science of the Singing Voice. Illinois: Northern Illinois University Press; 2024. Disponibile su: <https://www.niupress.niu.edu/978->

[0-87580-1234-5](#)

DOI: 10.1093/acprof:oso/9780198791234.001.0001

6. Finocchiaro C, Rossetti A, Pisoni A. Vocal training and communication skills in healthcare professionals: Effects on patient interaction and perceived empathy. *J Voice*. 2025;39(2):210-218.

DOI: 10.1016/j.jvoice.2024.07.009

Disponibile su: [https://www.jvoice.org/article/S0892-1997\(24\)30099-0/fulltext](https://www.jvoice.org/article/S0892-1997(24)30099-0/fulltext)

7. De Bartolo D, Romano M, Galli F. Italian speech clarity: Articulation exercises and their impact on professional communication in healthcare. *Int J Speech Lang Pathol*. 2026;28(1):55-63.

DOI: 10.1080/17549507.2025.1134567

Disponibile

su: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17549507.2025.1134567>

[7](#)

## TERZO - Modulo III

### Dalla Redazione al Palco: dove il giornalista diventa storyteller

*Dare voce, volto e presenza: la narrazione che conquista e trasforma la scena*

#### Modulo III – Capitolo I

### L'Anima oltre la Notizia: Dal Foglio alla Presenza Scenica

In questo capitolo, scopri come il giornalista può andare oltre la semplice notizia, trasformando la scrittura in presenza scenica e autorevolezza. 📖 ✨

Trovi una bibliografia essenziale per approfondire i temi trattati e test di verifica per mettere subito alla prova le tue competenze!

**Dalla Redazione al Palco: Padroneggia i Media**

**COSTRUIRE IL MESSAGGIO EFFICACE**

Struttura il tuo intervento: la regola 20-60-20

**INIZIO 20%**  
Dedica il 20% all'inizio

**SVILUPPO 60%**  
il 60% allo sviluppo

**CONCLUSIONE 20%**  
e il 20% alla conclusione

**Cattura l'attenzione in 10-30 secondi**  
Usa un "hook" narrativo o una domanda retorica per un'apertura perfetta

**Trasforma i fatti in storie**  
Integra lo storytelling per rendere i dati complessi più accessibili e memorabili.

**PADRONEGGIARE LA SCENA**

**Comunica con il corpo per dare autorevolezza**  
Mantieni una postura eretta e un contatto visivo di 3-5 secondi per persona

**Adattati al medium: TV vs. Radio/Podcast**

**In TV lo sguardo in camera è l'occhio del pubblico, in radio la voce è tutto**

**PUNTO** → **ILLUSTRAZIONE (esempio)**

**RITORNO AL MESSAGGIO CHIAVE**

**Gestisci le interviste con la tecnica P.I.R.**  
Rispondi seguendo lo schema: Punto, Illustrazione (esempio), Ritorno al messaggio chiave.

**Abstract** - Questo unico capitolo del terzo modulo segna il passaggio cruciale dal giornalismo della "scrittura" a quello della "presenza". In un'epoca in cui l'informazione è dominata dalla velocità e dall'immagine, il professionista è chiamato a evolvere da autore invisibile a volto credibile. Attraverso un percorso che unisce tecnica retorica e consapevolezza corporea, il modulo esplora l'architettura di un intervento efficace, l'arte dello storytelling applicata alla scienza e alla cronaca, e la gestione del linguaggio non verbale. Vengono forniti strumenti pratici come il metodo P.I.R. e la tecnica del Pivot per dominare

*l'imprevisto nelle interviste e nei media, trasformando la competenza tecnica in carisma performativo e connessione empatica con il pubblico.*

**Keywords:** Comunicazione efficace, Storytelling, Public Speaking, Presenza Scenica, Metodo P.I.R., Linguaggio non verbale, Media Training.

**Abstract -** *This single chapter of the third module marks the crucial transition from journalism focused on “writing” to journalism centred on “presence”. In an era where information is driven by speed and visual impact, professionals must evolve from invisible authors into credible public figures. By blending rhetorical techniques with physical awareness, the module explores the architecture of effective speech, storytelling applied to science and news, and the mastery of non-verbal communication. Practical tools, such as the P.I.R. method and the Pivot technique, are provided to handle unexpected challenges during interviews and media appearances, effectively turning technical expertise into performative charisma and a deep, empathetic connection with the audience.*

**Keywords:** Effective Communication, Storytelling, Public Speaking, Stage Presence, P.I.R. Method, Non-verbal Language, Media Training.

## **Introduzione : Il Potere della Presenza**

Nel panorama informativo contemporaneo, l'accuratezza dei dati non è più sufficiente a garantire l'efficacia di un messaggio. Il **Capitolo III** esplora la metamorfosi necessaria del professionista dell'informazione: il passaggio cruciale dalla scrittura alla **presenza**. In queste pagine, analizzeremo come la competenza tecnica debba evolversi in "carisma credibile", trasformando il giornalista o l'esperto da autore invisibile a comunicatore empatico. Attraverso l'integrazione di tecniche retoriche, padronanza del linguaggio non verbale e strategie di gestione dell'imprevisto, scopriremo che comunicare non significa solo trasmettere contenuti, ma abitare lo spazio — fisico o digitale — per creare una connessione autentica e duratura con il pubblico.

## 1. Il Viaggio dal Foglio alla Presenza Scenica



**(DIA 1 e 2)** C'è un momento magico e quasi sacro nella vita di chi informa: è quell'istante sospeso in cui le parole, fino a un attimo prima prigioniere dell'inchiostro o del bagliore di un monitor, prendono vita attraverso la voce e il corpo. Un tempo il giornalista era un "autore invisibile", un'ombra sapiente che osservava il mondo da dietro una scrivania, protetto dal lusso di un tempo di riflessione quasi illimitato. Oggi, quel velo è caduto. Siamo chiamati a diventare "Volte Credibili", pronti a gettarci nell'arena della comunicazione dove il tempo si schiaccia e il feedback del pubblico è immediato, vibrante e, a volte, implacabile. Non si tratta solo di trasmettere dati, ma di abitare lo spazio scenico con la stessa naturalezza con cui si abita la propria casa.

## Dal Foglio alla Scena

L'obiettivo non è solo informare, ma **padronaggiare** lo spazio scenico. Il corso trasforma la **competenza di scrittura** in carisma carisma performativo per TV, radio, podcast ed eventi dal vivo.

## Evoluzione del Ruolo

### Da Autore Invisibile

- Focus sui fatti
- Tempo di riflessione illimitato
- Nessun feedback immediato



### A Volto Credibile

- Integrazione di narrazione e presenza scenica
- Gestione dello "schiacciamento dei tempi"
- Feedback in tempo reale



Massimizzare impatto e credibilità attraverso la gestione consapevole di voce e corpo.

*Mentre il sipario della teoria si alza, ci accorgiamo che ogni grande narrazione, per non disperdersi nel vento, ha bisogno di una casa solida, un'architettura che guidi l'ascoltatore per mano.*

## Architettura dell'Intervento Efficace



**(DIA 3)** Immaginate il vostro intervento come la costruzione di un tempio. Tutto inizia con l'Apertura, quel "Lead Incisivo" che in un battito di ciglia deve rispondere ai classici interrogativi del giornalismo (Chi, Cosa, Dove, Quando, Perché), catturando l'anima di chi ascolta. Segue poi lo Sviluppo, il cuore pulsante del racconto, dove il ritmo deve farsi logico e incalzante, per poi sfociare in una

Chiusura che resti impressa nella memoria come un profumo persistente. Ma attenzione: quando si accende la luce rossa dell' "On Air", la brevità diventa la vostra migliore alleata, la forma più alta di rispetto verso il vostro pubblico.

Ecco alcuni esercizi inseriti armoniosamente in tutto il testo di questo capitolo .




- **La Sfida del Cronometro:** Non aspettate il palcoscenico per mettervi alla prova. Prendete una notizia dell'ultima ora, una *breaking news*, e provate a costruire un discorso di soli 2 minuti. Cronometratevi: riuscirete a essere incisivi senza sacrificare la chiarezza?

*Una volta tracciate le fondamenta, dobbiamo però capire come accendere la scintilla dell'interesse fin dai primissimi secondi, evitando che l'attenzione del nostro interlocutore svanisca.*

**(DIA 4 e 5)** L'inizio è tutto. Dimenticate i saluti formali e le introduzioni didascaliche; cercate invece il "**Gancio**", quella domanda o quell'immagine capace di scuotere l'uditorio.

## L'Arte dell'Attacco: I Primi 30 Secondi

Evitare i cliché. Trasformare l'attenzione in interesse immediato tramite variazioni di ritmo e hook narrativi.

Tecniche	Esempi					
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Il Gancio:</b> Domanda retorica o immagine visiva forte.</li><li>• <b>Il "Lead" Radio-TV:</b> Evocare immagini uditive immediate per chi ascolta distrattamente.</li></ul>	<table border="1"><tbody><tr><td><b>DON'T (Piatto)</b> ❌</td><td rowspan="2"></td></tr><tr><td>"Salve a tutti, oggi parleremo di economia..."</td></tr><tr><td><b>DO (Narrativo)</b> ✅</td></tr><tr><td>"Immaginate di perdere tutto in un'ora. È successo oggi a Wall Street..."</td></tr></tbody></table>	<b>DON'T (Piatto)</b> ❌		"Salve a tutti, oggi parleremo di economia..."	<b>DO (Narrativo)</b> ✅	"Immaginate di perdere tutto in un'ora. È successo oggi a Wall Street..."
<b>DON'T (Piatto)</b> ❌						
"Salve a tutti, oggi parleremo di economia..."						
<b>DO (Narrativo)</b> ✅						
"Immaginate di perdere tutto in un'ora. È successo oggi a Wall Street..."						

**ESERCIZIO:** Prepara 3 "hook" diversi per lo stesso tema (es. crisi economica) e testali su un pubblico simulato.

Immaginate di dover parlare di prevenzione cardiovascolare. Invece di esordire con "Buongiorno, oggi vedremo le statistiche sulle patologie cardiache", potreste lanciare una sfida visiva: «Guardate la persona seduta alla vostra destra, poi quella alla vostra sinistra. Statisticamente, uno di voi tre riceverà una diagnosi che cambierà la sua vita nei prossimi dieci anni. Ma la buona notizia è che oggi abbiamo il potere di riscrivere quel finale». Ecco, avete appena creato una connessione emotiva immediata: il pubblico non sta più ascoltando una lezione, sta cercando una soluzione per la propria vita.

Ma se la vostra "cattedra" fosse quella di un docente che deve parlare di innovazione o di un oratore che vuole spronare al cambiamento, il gancio potrebbe essere un oggetto fisico: *«(Mostrando un vecchio mazzo di chiavi) Sapete cos'hanno in comune queste chiavi con il nostro modo di pensare? Entrambe aprono porte, ma se continuiamo a usare quelle vecchie per serrature nuove, resteremo sempre fuori al freddo. Oggi vi mostrerò come fabbricare una chiave universale per il vostro futuro»*. In un istante, un concetto astratto come l'innovazione è diventato qualcosa che tutti possono toccare con mano.

Fare storytelling oggi significa avere il coraggio di rendere semplice la complessità, senza mai tradire il rigore scientifico. È un equilibrio sottile tra la logica dei dati e l'emozione degli aneddoti. Se parliamo di una nuova tecnologia medica, non limitiamoci ai parametri tecnici; raccontiamo la storia del "Paziente Zero", di quell'uomo che grazie a un minuscolo stent è tornato a giocare a pallone con il nipote. Il dato scientifico diventa così il motore di un miracolo quotidiano.

## Storytelling Giornalistico

Rendere accessibili i fatti complessi senza banalizzarli.

Introduzione del Conflitto      Sviluppo      Risoluzione

**Dati Chiari** (Logica) + **Aneddoti** (Emozione) = **Ritmo Dinamico**

**Linguaggio:** Semplice ed evocativo (pensato per l'ascoltabilità, non la lettura).

**ESERCIZIO:**  
Riscrivi un tuo articolo recente come monologo narrativo di 3 minuti, enfatizzando pause ed enfasi.

Allo stesso modo, se siete un formatore che parla di leadership, non citate solo i manuali. Raccontate di quel giovane impiegato timido che, durante una crisi aziendale, è stato l'unico ad alzare la mano proponendo un'idea folle che ha salvato cento posti di lavoro. In quel momento, la "leadership" non è più una parola vuota su una slide, ma il volto di quel ragazzo e il respiro di sollievo di cento famiglie. È un linguaggio che si fa musica per le orecchie di chi ascolta, un flusso armonioso che non ha bisogno della pagina scritta per essere compreso, perché parla direttamente all'esperienza vissuta.

- **Il Laboratorio degli Attacchi:** Prendete un tema che vi sta a cuore e scrivete tre "Ganci" diversi: una domanda provocatoria, un oggetto simbolico e un aneddoto personale. Quale di questi fa vibrare di più la stanza?

*Ma la parola, da sola, è solo metà dell'opera. Il nostro corpo è uno strumento potente che comunica molto prima che la nostra bocca si schiuda.*

**(DIA 6)** La vera autorevolezza non si legge solo nei titoli accademici, ma si vede nella postura e nello sguardo.

## Presenza Scenica e Linguaggio Non Verbale

L'autorevolezza passa attraverso il corpo prima che attraverso le parole.



The diagram shows a man in a dark suit and red tie, holding a microphone. Lines connect various parts of his body to descriptive text boxes:

- Contatto Visivo:** 3-5 secondi per persona. Non "spazzare" la sala, connetti.
- Postura:** Eretta, aperta. Evitare chiusure difensive.
- Respirazione:** Diaframmatica per gestire le emozioni.
- Gesti:** Naturali, a supporto del concetto.
- Pro Tip:** In TV sorriso neutro. In Radio modula il volume.

**ESERCIZIO:** Filma 1 minuto di presentazione. Analizza il video: il ritmo è monotono? Le pause sono strategiche?

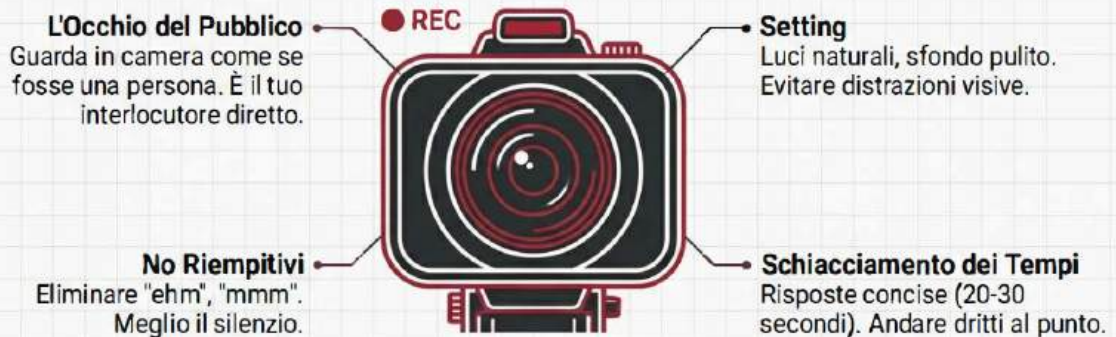
Guardare negli occhi chi ci ascolta, stabilire una connessione reale anche solo per pochi istanti, significa dire: "Io sono qui per te". La schiena dritta, le spalle aperte, le gambe aperte ma non troppo per non evitare autoritarismo, dare e una respirazione diaframmatica profonda sono i pilastri che sorreggono la nostra credibilità, permettendoci di governare l'emozione e di trasformare la tensione in energia comunicativa pura.

- **Il Video Check:** Registrate un minuto di un vostro discorso. Riguardatevi senza audio: cosa dice il vostro corpo? Le vostre mani accompagnano le parole o sono un ostacolo? Correggete un gesto alla volta.

*E quando il palcoscenico cambia e ci ritroviamo nel cuore dei nuovi media, la nostra voce deve imparare a viaggiare su frequenze diverse.*

**(DIA 7 e 8)** Che si tratti della fredda lente di una telecamera o del microfono intimo di un podcast, la sfida resta la stessa: creare un ponte.

## Media Training: Il Dominio della Telecamera



**ESERCIZIO:** Simula un collegamento TV con un timer visibile. Rispondi a 5 domande improvvisate senza superare i 30 secondi per risposta.

In TV, la telecamera deve diventare un amico a cui confidare una verità; in radio, la nostra voce deve farsi corpo, colmando l'assenza del visivo con un dinamismo capace di disegnare mondi. In questo contesto, impariamo ad amare il silenzio: una pausa ben piazzata comunica più di mille parole concitate e conferisce al discorso un peso specifico inaspettato.

## On Air: Radio e Podcast

Quando la voce è l'unico veicolo, la dinamica è tutto.



**ESERCIZIO:** Registra un breve podcast di 2 minuti. Ascoltalo e identifica i momenti di maggiore dinamismo e dove potresti usare meglio il silenzio.

- **Simulazione On-Air:** Allenatevi a rispondere a domande improvvisate in massimo 30-50 secondi. È la palestra della sintesi: meno "ehm" e più pause cariche di significato.

Tuttavia, il percorso della comunicazione è disseminato di imprevisti, e un vero professionista si riconosce dalla capacità di mantenere la rotta anche durante la tempesta.

## 2. Il Timone nella Tempesta: L'Intervista e la Gestione del Conflitto

(DIA 9) - Non importa quanto siamo preparati: un'intervista è un organismo vivo che può cambiare direzione in un istante. Un giornalista o un esperto che sa comunicare non teme le domande, perché possiede una bussola interna. Ecco allora che occorre in nostro aiuto il **metodo P.I.R.** – **Punto, Illustrazione, Ritorno**. È una bussola sicura: affermate il messaggio chiave (**Punto**), arricchitelo con un esempio (**Illustrazione**) e tornate alla base (**Ritorno**), riaffermando la vostra tesi o creando un ponte verso il futuro. Se arriva una domanda insidiosa, usate il **Pivot**: riconoscete la domanda ma riportate con eleganza il discorso sul terreno dei fatti che contano. Mai dire "No comment": il silenzio senza spiegazione è uno spazio che il pubblico riempirà con il dubbio.



Qui il metodo **P.I.R.** (Punto, Illustrazione, Ritorno) diventa il vostro miglior alleato. Quando ricevete una domanda complessa, non perdetevi la rotta:

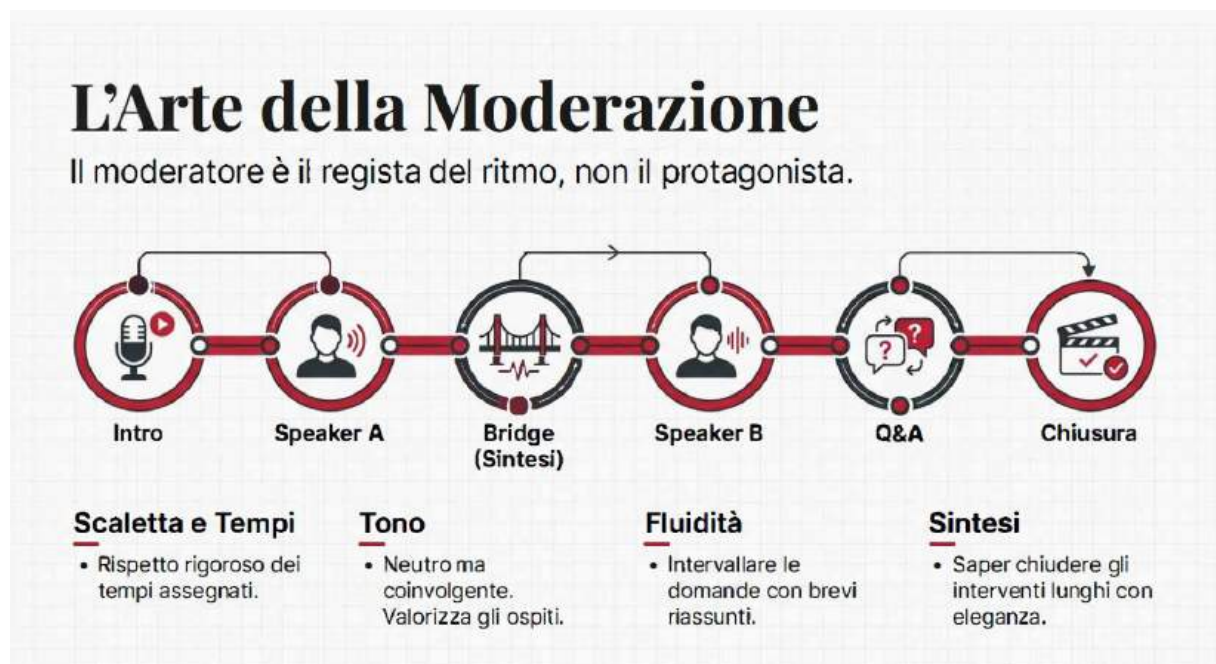
1. **Punto:** Esponete subito la vostra tesi principale in modo cristallino.
2. **Illustrazione:** Supportatela con un esempio vivido o un dato inoppugnabile (come lo storytelling che abbiamo visto prima).
3. **Ritorno:** Riconnettete il tutto al messaggio centrale.

Ricordatevi che se la domanda è provocatoria o mira a portarvi fuori strada? Ricordate la tecnica del **Pivot**: riconoscete la domanda ma, con eleganza, riportate il discorso sul terreno dei fatti che contano. Dire *"Questo è un punto interessante, ma il cuore del problema che dobbiamo affrontare oggi è..."* non è sfuggire, è esercitare la leadership dell'informazione. Mai chiudersi nel "No comment": il silenzio senza spiegazione è uno spazio vuoto che il pubblico riempirà con il dubbio.

- **Sfida di Crisis Management:** Provate a rispondere a una critica feroce sul vostro operato o su un tema etico. Usate il Pivot: accettate la critica senza difendervi con aggressività e spostate l'attenzione sulla soluzione o sul valore che state portando.

*In questo dialogo costante con il mondo, non dobbiamo mai dimenticare che il cuore della comunicazione non siamo noi, ma chi ci sta di fronte.*

#### 4. L'Arte della Regia: Il Moderatore e l'Ascolto Attivo



**(DIA 10 e 11) Un bravo comunicatore è un sarto.** Se il pubblico è tecnico, usate precisione e logica deduttiva. se invece parlate al grande pubblico, cercate la vicinanza, l'analogia, il calore dell'impatto emotivo Considerate i **Canali di Percezione (VAK)**: i *Visivi* hanno bisogno di immagini mentali, gli *Uditivi* del ritmo della voce, i *Cinestesici* di esempi pratici e coinvolgimento.

Un bravo **comunicatore** è come un sarto che cuce l'abito addosso al suo cliente. Se il vostro pubblico è composto da colleghi tecnici, cercate la precisione chirurgica e la logica deduttiva; se invece parlate al grande pubblico, cercate la vicinanza, l'analogia, il calore dell'impatto emotivo.

# Adattamento all'Audience

## Tipi di Pubblico



**Pubblico Tecnico**  
Cerca competenza. Usa dati precisi, gergo specifico, logica deduttiva.



**Pubblico Generale**  
Cerca rilevanza. Usa storie, analogie, impatto emotivo.



## Canali di Percezione (VAK)

- **Uditivo:** La base del discorso.
- **Visivo:** Supporto con slide o descrizioni vivide.
- **Cinestesico:** Coinvolgimento diretto, Q&A, esempi pratici.

**ESERCIZIO:** Presenta lo stesso contenuto a due gruppi simulati (esperti vs neofiti) e adatta il linguaggio in tempo reale.

Il **moderatore non è il vigile del traffico** in un incontro, in fondo, ma è un elegante regista che sa quando è il momento di dare luce agli altri, gestendo il tempo con la precisione di un orologiaio.

Un bravo moderatore sa quando è il momento di accelerare e quando è il momento di fare una sintesi elegante per permettere a tutti di riprendere il fiato. È colui che valorizza l'ospite, ma protegge sempre l'interesse del pubblico.

- **Esercizio di Adattamento Real-Time:** Prendete un concetto tecnico (ad esempio, il funzionamento di un nuovo farmaco o un cambiamento normativo). Provate a spiegarlo in 60 secondi prima a un collega esperto, poi a un bambino di dieci anni. Notate come cambiano le vostre analogie? Quella capacità di "cambiare pelle" è la chiave del successo.

*Giunti al termine di questo cammino, capiamo che la teoria è solo il punto di partenza. La maestria nasce dalla pratica costante, da quella "palestra" quotidiana che ci trasforma in veri artigiani della notizia.*

## 5. Il Traguardo: Diventare l'Artigiano della Notizia

(DIA 12) Siamo giunti alla fine di questo modulo, ma in realtà questo è solo l'inizio. La comunicazione non è un dono innato, è una "palestra" che richiede costanza. Non serve aspettare la grande conferenza per allenarsi: ogni interazione quotidiana è un'opportunità.

**La Palestra del Comunicatore**  
Piano d'azione per l'allenamento quotidiano

 <b>Il Discorso Breaking News:</b> 2 minuti, cronometrati, su notizia fresca.	 <b>Video Check:</b> 1 minuto filmato per analisi postura e pause.
 <b>Laboratorio Hook:</b> Scrittura di 3 attacchi diversi per lo stesso tema.	 <b>Simulazione TV:</b> 5 domande improvvisate, max 30 sec per risposta.
 <b>Narrative Rewrite:</b> Trasformare un articolo in monologo narrativo.	 <b>Role-Play Intervista:</b> Registra e fai debriefing sugli errori comuni.

Fate della “**Palestra del Comunicatore**” la vostra routine:

- Analizzate i vostri video per eliminare le “parole parassite” (gli *ehm*, i *cioè*).
- Trasformate ogni noioso paragrafo tecnico in un racconto che inizi con un gancio.
- Cronometratevi sempre: la brevità è la cortesia dei re, e nel mondo dei media, è la chiave della vostra permanenza.

Perché in un mondo saturato di rumore, la vostra voce, la vostra postura e la vostra capacità di connettervi umanamente con chi vi ascolta sono l'unico vero segnale che rimarrà impresso. . La notizia è importante, ma il modo in cui la porgi è ciò che la renderà indimenticabile. Ricordate: la notizia informa, ma la vostra presenza comunica.

## Conclusioni

Il passaggio dal "foglio" alla "presenza" non è una semplice evoluzione tecnica, ma un atto di responsabilità verso il pubblico. Abbiamo visto come l'architettura di un intervento, l'uso strategico dello storytelling e la padronanza del metodo **P.I.R.** non servano a costruire una maschera, ma a liberare il professionista dal peso della complessità, permettendogli di diventare un **ponte** tra l'informazione e la comprensione.

Essere un "Artigiano della Notizia" oggi significa accettare la sfida della vulnerabilità davanti a una telecamera o a una platea, consapevoli che la **credibilità** non risiede solo in ciò che diciamo, ma nella coerenza tra la nostra voce, il nostro corpo e il nostro intento. In un'epoca di sovraccarico informativo, la capacità di farsi "presenza" trasforma una notizia effimera in un'esperienza condivisa, lasciando un'impronta che va ben oltre la durata di un cronometro.



**Ricorda:** La tecnica ti dà le basi, ma è la tua autenticità a dare valore al messaggio. Il sipario non si chiude con l'ultima parola, ma con l'eco che quella parola lascia in chi ha ascoltato.

## Bibliografia Capitolo III

1. **Gallo C.** *Storytelling. Come le storie più belle hanno cambiato il mondo, dai profeti della Bibbia a Steve Jobs.* Milano: Vallardi; 2016.
2. **Kahneman D.** *Pensieri lenti e veloci.* Milano: Mondadori; 2012.  
(Fondamentale per capire come il pubblico processa i dati tecnici rispetto alle narrazioni emotive).

3. **Harvard Business Review.** *HBR Guide to Persuasive Presentations.* Boston: Harvard Business Review Press; 2012.
4. **Dahlstrom MF.** *Using narratives and storytelling to communicate science with nonexpert audiences.* Proc Natl Acad Sci U S A. 2014;111 Suppl 4:13614-20. doi: [10.1073/pnas.1320645111](https://doi.org/10.1073/pnas.1320645111)
5. **Bubela T, Caulfield T, Boon H.** *Science communication reconsidered.* Nat Biotechnol. 2009;27(6):514-8. doi: [10.1038/nbt0609-514](https://doi.org/10.1038/nbt0609-514)
6. **Jensen EA, Gerber A.** *Evidence-Based Science Communication.* Front Commun. 2020;4:78. doi: [10.3389/fcomm.2019.00078](https://doi.org/10.3389/fcomm.2019.00078)
7. **Anderson C.** *TED Talks: The Official TED Guide to Public Speaking.* New York: Houghton Mifflin Harcourt; 2016. (Il testo di riferimento per il "Gancio" e la struttura dei 18 minuti).
8. **Fahy D, Nisbet MC.** *The science journalist online: Shifting roles and emerging practices.* Journalism. 2011;12(7):778-93. doi: [10.1177/1464884911413143](https://doi.org/10.1177/1464884911413143)
9. **Heath Chip, Heath Dan.** *Made to Stick: Why Some Ideas Survive and Others Die.* New York: Random House; 2007. (Essenziale per la tecnica del "messaggio che resta appiccicato").
10. **Boniolo G, Giaretti P.** *Il monitoraggio della comunicazione scientifica.* In: Etica e modelli di comunicazione della scienza. Milano: Springer; 2010. p. 45-62. doi: [10.1007/978-88-470-1641-5\\_3](https://doi.org/10.1007/978-88-470-1641-5_3)

## QUARTO - Modulo IV

### **Governare la Tigre: l'ansia si doma, e si cavalca**

*Dal timore al controllo e l'ansia diventa risorsa*

#### **Modulo IV - Capitolo I**

### **L'Ansia nelle Professioni ad Alto Impatto**

**Con il contributo di Angela Guglielmi - Psicoterapeuta**

**Abstract** - *L'ansia da prestazione rappresenta una componente fisiologica e psicologica cruciale nelle professioni ad alto impatto, come medicina, musica e public speaking. Questo capitolo propone una rilettura dell'ansia non come ostacolo, ma come energia potenzialmente trasformativa, illustrando le principali manifestazioni somatiche e cognitive e offrendo strategie evidence-based per la sua gestione. Vengono approfondite tecniche di respirazione diaframmatica, reframing cognitivo, routine pre-performance e la valorizzazione della vulnerabilità come risorsa relazionale. L'obiettivo è fornire un protocollo operativo che integri neuroscienze, psicologia clinica e retorica classica per favorire una presenza scenica autentica e resiliente, restituendo al professionista la capacità di "governare la tigre" dell'ansia e trasformarla in strumento di efficacia e connessione.*

**Keyword:** ansia da prestazione, professioni ad alto impatto, respirazione diaframmatica, vulnerabilità, gestione dello stress, performance, neuroscienze, tecniche cognitive

**Abstract** - *Performance anxiety is a key physiological and psychological factor in high-impact professions such as medicine, music, and public speaking. This chapter reframes anxiety not as an obstacle, but as a potentially transformative energy, describing its main somatic and cognitive manifestations and offering evidence-based strategies for effective management. Diaphragmatic breathing techniques, cognitive reframing, pre-performance routines, and the embrace of vulnerability as a relational resource are explored in depth. The aim is to provide an operational protocol that integrates neuroscience, clinical psychology, and classical rhetoric to foster authentic and resilient stage presence, empowering professionals to "ride the tiger" of anxiety and transform it into a tool for effectiveness and connection.*

**Keywords:** performance anxiety, high-impact professions, diaphragmatic breathing, vulnerability, stress management, performance, neuroscience, cognitive techniques

## Premessa: L'Estetica della Tensione

In un'epoca che idolatra una perfezione asettica e digitale, tendiamo a percepire l'ansia come un rumore di fondo indesiderato, un guasto tecnico nell'ingranaggio della nostra professionalità. Eppure, per chi abita la prima linea — sia essa il silenzio sacrale di una sala operatoria, il legno vibrante di un palcoscenico o il podio di un congresso — l'ansia non è un errore.



*L'ansia è energia da canalizzare, non un errore. ⚡*

È una forza primordiale, un'energia cinetica che attende solo di essere canalizzata. Questa guida non si propone di anestetizzare l'emozione, ma di insegnare l'arte nobile di governare il "tradimento" del corpo, trasformandolo in uno strumento di precisione chirurgica e di incanto comunicativo.

## 1. Introduzione: Il Coraggio di Esporsi

C'è un istante, preciso e spietato, che funge da soglia universale. È il momento del "sipario": quando il chirurgo sente il freddo dell'acciaio del bisturi tra le dita, quando il musicista percepisce l'attesa del pubblico come una pressione fisica, o quando l'oratore vede accendersi la spia cremisi del microfono. In quell'istante, il cuore non batte: bussa. Bussa contro le costole con l'urgenza di un prigioniero che reclama la libertà. La bocca si fa arida come polvere, le mani disegnano invisibili tremori e la mente, solitamente un tempio di logica, sembra svuotarsi come una stanza abbandonata al vento.

Perché questo tradimento? Perché il nostro corpo ci tratta come prede in pericolo proprio mentre stiamo celebrando anni di studio e sogni? La risposta risiede nel nostro DNA: l'ansia è il grido della nostra parte ancestrale che riconosce la sacralità della sfida.



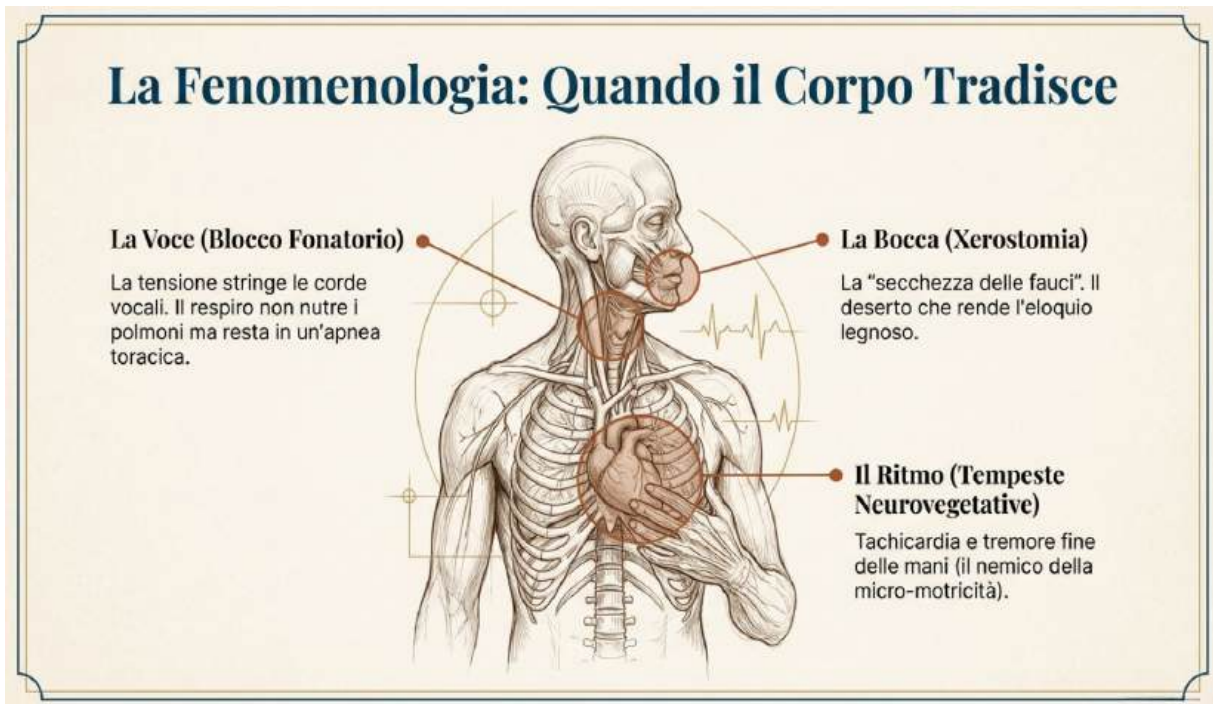
*Cavalcare la tigre dell'ansia per una performance autentica. 🐅*

Se non impariamo a cavalcare questa tigre, essa divorerà la nostra performance. Ma la verità, spesso dimenticata, è che il pubblico non è un plotone d'esecuzione: è un'assemblea che aspetta di essere salvata, emozionata o guarita. Una guida non deve essere una statua impeccabile; deve essere un'anima presente.

## **2. La Fenomenologia dell'Ansia: Il Corpo come Palcoscenico**

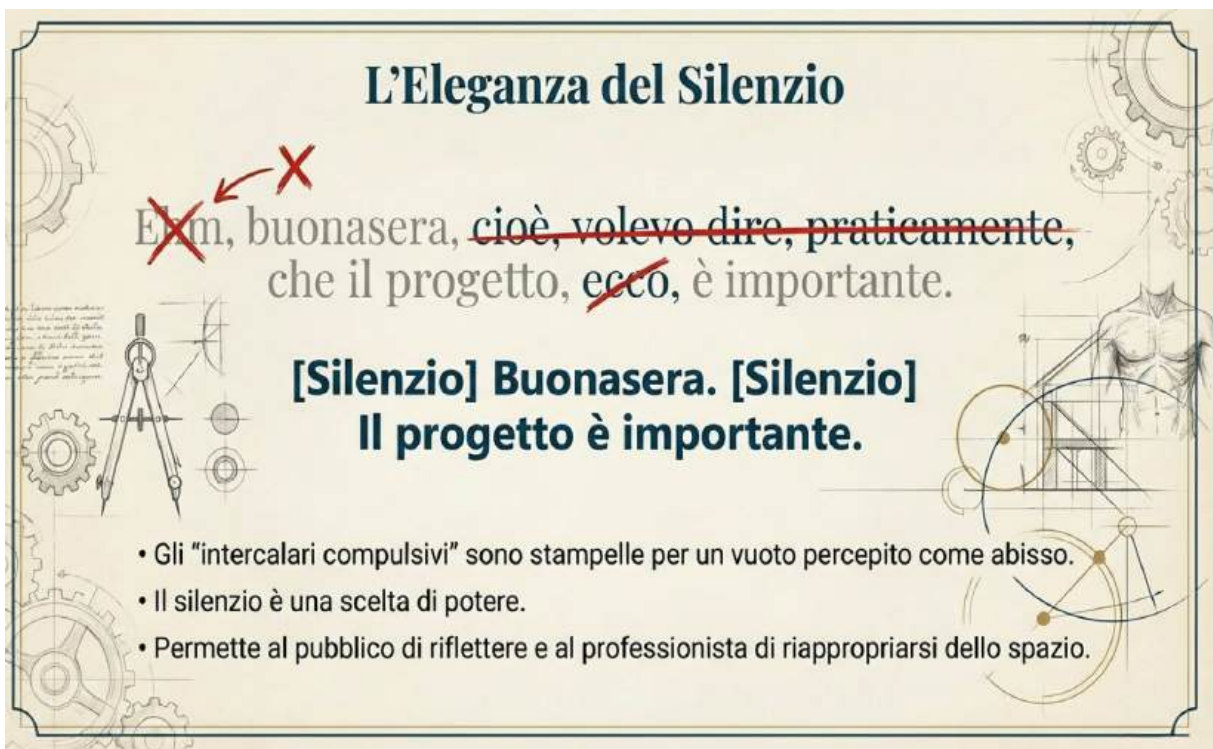
L'ansia è un processo bio-fisiologico che orchestra un sabotaggio silenzioso attraverso il sistema nervoso autonomo. Riconoscerne le "spie" è il primo atto di libertà:

- **Il Blocco Fonatorio:** La tensione stringe le corde vocali in una morsa invisibile; la voce si assottiglia, perde le sue armoniche, strozzata da un respiro che non scende più a nutrire i polmoni ma resta confinato in un'apnea toracica ansiosa.



*Il corpo tradisce: voce, mani, mente sotto pressione. 🤔*

- **Gli Intercalari Compulsivi:** Quei "ehm", "cioè", "praticamente", "ecco" che infestano il discorso sono stampelle psicologiche. Sono il tentativo disperato di colmare un silenzio che l'ansioso percepisce come un abisso, ma che in realtà è lo spazio dove risiede l'autorità.



*Il silenzio è potere: elimina i riempitivi. 🤔*

- **Tempeste Neurovegetative:** La **Xerostomia** trasforma la cavità orale in un deserto, rendendo l'eloquio legnoso. La tachicardia e il tremore fine — figli di una scarica adrenergica fuori controllo — diventano lo spettro più temuto per la micro-motricità fine di chi opera o suona.
- **Ruminazione Cognitiva:** Mentre agiamo, una parte della mente si scinde e si trasforma in un critico feroce. Questo "rumore bianco" distoglie dal "qui e ora", consumando la memoria di lavoro come una fiamma ossidrica.

### 3. L'Arsenale del Professionista: L'Arte della Gestione

Governare la performance significa riprendere le redini di sé attraverso tre pilastri: la fisiologia, il pensiero e il rito.

1. **Il Respiro come Ancora:** La Respirazione Diaframmatica è l'unico linguaggio che il nostro sistema nervoso autonomo comprende. Usando la **tecnica 4-7-8**, (inspira 4, trattieni 7, espira 8, miracolosa per medici e relatori prima di iniziare) andiamo a sollecitare il **sistema vago-frenico**, inviando un dispaccio biochimico di calma assoluta che decontrae la laringe e placa il ritmo cardiaco.



*Il respiro profondo placa il sistema nervoso.* 🦋

2. **L'Eleganza del Silenzio:** Imparare a sostituire il "riempitivo" con la pausa. Il silenzio è una scelta di potere: permette al pubblico di riflettere e a noi di riappropriarci dello spazio.
3. **Reframing e Missione:** Trasformare l'adrenalina da veleno in carburante. Spostare il focus dal proprio "Io" ferito al "Servizio" verso l'altro. Non siamo lì per essere giudicati, ma per fare un dono.
4. **Biochimica e Idratazione:** La lotta alla xerostomia inizia un'ora prima. L'acqua deve essere a temperatura ambiente, sorseggiata come un rito. Evitare i "falsi amici": la caffeina che eccita il tremore, i latticini che appesantiscono la voce, l'alcol che annebbia la precisione. Il piccolo trucco di mordicchiare la lingua resta l'estremo rifugio per risvegliare la salivazione nell'istante del bisogno.



*Preparati: idratazione e piccoli rituali.* 🍷

#### 4. L'Architettura del Pensiero: La Sfida Psicologica

Sotto la superficie dei sintomi fisici, l'ansia da prestazione è alimentata da dinamiche psicologiche profonde che agiscono come correnti sotterranee. Per il professionista, l'esposizione pubblica non è mai solo un atto lavorativo, ma un vero e proprio **rischio identitario**.

- **L'Ombra del Giudizio (Sindrome dell'Impostore):** Anche il clinico più esperto può cadere vittima del timore che il pubblico scopra una presunta inadeguatezza. L'ansia diventa quindi una difesa preventiva contro uno "smascheramento" immaginario.

- **La Proiezione del Perfezionismo:** Spesso proiettiamo sugli ascoltatori le nostre aspettative irrealistiche. Passiamo dalla "modalità dono" alla "modalità difesa" (proteggere l'ego), vedendo un tribunale laddove c'è solo un'assemblea.

## Il Sabotatore Interno: L'Architettura del Pensiero



**Ruminazione Cognitiva**

Il "rumore bianco" che consuma la memoria di lavoro come una fiamma ossidrica, distraendo dal "qui e ora".



**Sindrome dell'Impostore**

Il timore che il pubblico scopra una presunta inadeguatezza; l'ansia come difesa preventiva contro uno "smascheramento".



**Effetto Spotlight**


La sovrastima dell'attenzione altrui sui nostri piccoli errori.

Insight: Il pubblico non è un plotone d'esecuzione.  
È un'assemblea che aspetta di essere curata, emozionata o salvata.

*Il sabotatore interno alimenta l'ansia.* 🧠

- **L'Effetto Spotlight (Il Riflettore):** La nostra mente sovrastima l'attenzione che gli altri pongono sui nostri piccoli errori. Un nostro cataclisma mentale è spesso un dettaglio irrilevante per chi ascolta.


## Il Cambio di Paradigma: Dall'Io al Servizio




**Modalità Difesa**

L'Errore

- Come sembro?
- E se sbaglio?
- Protezione dell'Ego





**Modalità Dono**

La Soluzione

- Cosa sto offrendo?
- Sono qui per servire.
- Reframing e Missione

Trasformare l'adrenalina da veleno in carburante.  
Non siamo lì per essere giudicati, ma per fare un dono.

*Trasforma l'ansia in dono per chi ascolta.* 📺

Comprendere queste dinamiche significa togliere potere al "critico interno" e accettare che l'ansia è umana e non è sinonimo di mancanza di preparazione.

## 5. Appendice Pratica: 5.1 Esercizi di "Pronto Soccorso" Emotivo

(Da eseguire sempre con respirazione diaframmatica)

- **La Pausa Magnetica:** Fermati 2 secondi dopo un concetto cardine e sorridi. È in quel vuoto che si costruisce il carisma e si resetta il sistema nervoso.

**Pronto Soccorso Emotivo: Per l'Oratore**

### La Pausa Magnetica

1. Fermati per 2 secondi dopo un concetto cardine.
2. Sorridi.
3. Respira.

È in quel vuoto che si costruisce il carisma. Elimina i "tic" verbali, resetta il sistema nervoso e ricarica il diaframma.

*Pausa e sorriso: resetta il sistema. 😊*

- **Il Contatto Consapevole:** Per il medico, premere pollice e indice durante un'espiazione profonda è un atto di centratura che ancora la mano alla realtà oggettiva del compito, dissipando il tremore.

**Pronto soccorso emotivo**

### Il Contatto Consapevole


1. Unisci pollice e indice.
2. Premi l'uno contro l'altro per 3 secondi.
3. Esegui un'espiazione profonda.

Ancora la mano alla realtà oggettiva del compito. Dissipa il tremore e centra la concentrazione.

*Gesto di centratura per fermare il tremore. 🖐️*

- **L'Espansione del Suono:** Uno sbadiglio indotto seguito dallo scuotimento delle braccia. Decontrae la laringe e scarica l'adrenalina residua dai muscoli periferici.



*Sbadiglio e movimento: scarica l'adrenalina.* 

## **Appendice Pratica: 5.2 Esercizi di "Pronto Soccorso" Emotivo**

*(Eseguire sempre con respirazione diaframmatica)*

- **Per l'Oratore (La Pausa Magnetica):** Fermati 2 secondi dopo un concetto chiave e sorridi. Elimina i "tic" verbali e ricarica il diaframma.
- **Per il Medico (Il Contatto Consapevole):** Premi pollice e indice per 3 secondi durante un'espiazione profonda. Resetta il sistema nervoso e ferma il tremore delle mani.
- **Per l'Artista (L'Espansione del Suono):** Sbadiglio indotto seguito dallo scuotimento delle braccia. Decontrae la laringe e scarica l'adrenalina residua.

## 6. L'Eredità dei Giganti: La Vulnerabilità come Forza Storica

Non siamo soli in questa lotta. La storia è un arazzo tessuto da giganti che hanno dovuto domare i propri demoni prima di lasciare un segno. La loro non è stata una marcia trionfale verso la perfezione, ma una faticosa conquista di ogni singolo respiro.

### Da Demostene al "Discorso del Re"

Pensiamo a **Demostene**, il più grande oratore dell'antica Grecia: si racconta che fosse afflitto da una balbuzie paralizzante. Per vincere l'ansia e il limite fisico, si isolava sulla spiaggia parlando con i ciottoli in bocca per costringere la lingua alla precisione e sfidando il fragore delle onde per dar vigore ai polmoni. La sua non era una ricerca di estetica, ma una lotta per il diritto di essere ascoltato.



*Demostene: la lotta per essere ascoltato.* 🏛️

In tempi più moderni, la vicenda di **Re Giorgio VI**, resa celebre dal film *Il discorso del re*, ci offre la lezione più alta.

Un sovrano che non avrebbe mai voluto quel trono e che si ritrovò a dover parlare a un impero intero con una voce che lo tradiva. La sua vittoria non arrivò attraverso una "guarigione" miracolosa, ma grazie al coraggio di accettare la propria vulnerabilità.

Quando parlò alla nazione allo scoppio della guerra, la sua voce non era fluida, ma era **vera**.

## Il Coraggio della Verità: Re Giorgio VI

Un sovrano costretto a parlare a un impero con una voce che lo tradiva.

**La Lezione:**  
La vittoria non arrivò con una "guarigione" miracolosa, ma con l'accettazione.

Quando parlò alla nazione, la sua voce non era fluida, ma era vera. Quella verità ha dato coraggio a un popolo.

*Re Giorgio VI: il coraggio nella vulnerabilità. 🏰*

Ed è stata proprio quella verità, quel respiro faticoso ma presente, a dare coraggio a un popolo intero.

### La Crepa da cui entra la Luce

Dalla divina Maria Callas al leggendario Caruso, il terrore del palcoscenico era un compagno costante. Nel mondo della medicina, questa dualità raggiunge l'apice: il medico non è un automa d'acciaio, ma un uomo che deve governare il proprio battito per salvare quello altrui.

## La Crepa da cui Entra la Luce

Dalla divina Maria Callas al chirurgo in sala, il terrore è un compagno costante.

Questa "crepa" nell'armatura non è un difetto. Come diceva Leonard Cohen:

**"C'è una crepa in ogni cosa, è da lì che entra la luce."**

Il mondo non ha bisogno di statue di marmo. Ha bisogno di esseri umani che vibrano, che sentono e che scelgono di restare.

Questa "crepa" nella nostra armatura professionale non è un difetto di forma. È, come scriveva Leonard Cohen, "il punto da cui entra la luce". Il mondo non ha bisogno di statue di marmo, ma di esseri umani che vibrano, che sentono, e che scelgono di restare.

*La crepa è il punto da cui entra la luce.* ✨

## La sintesi per ricordare come l'eredità dei giganti trasforma la vulnerabilità in forza storica – Da governare a cavalcare la tigre – Trasformare la criticità in risorsa

*Non siamo soli in questa lotta. La storia è un arazzo tessuto da giganti che hanno dovuto domare i propri demoni prima di lasciare un segno.*

- **Demostene:** Il più grande oratore dell'antica Grecia sfidava il fragore del mare con i ciottoli in bocca per vincere la balbuzie. La sua non era una ricerca di estetica, ma una lotta per il diritto di essere ascoltato.
- **Re Giorgio VI:** La sua vittoria non arrivò attraverso una guarigione miracolosa, ma grazie al coraggio di accettare la propria vulnerabilità. Quando parlò alla nazione, la sua voce non era fluida, ma era **vera**.
- **La Crepa di Cohen:** Grandi artisti come la Callas o Caruso provavano un terrore cieco. Questa "crepa" nella nostra armatura non è un difetto, ma, come diceva Leonard Cohen, "il punto da cui entra la luce". Il mondo cerca esseri umani che vibrano, non statue di marmo.

### Cavalca la Tigre: Trasforma l'Ansia da Prestazione in Forza

L'ansia da prestazione non è un difetto da eliminare, ma un'energia primordiale che può essere governata. Questa infografica illustra come riconoscere i segnali del corpo e della mente e fornisce un arsenale di tecniche per trasformare la tensione in una presenza scenica autentica ed efficace.

#### Riconosci la "Tigre": I Segnali dell'Ansia



**Tempeste Neurovegetative:**  
Il corpo entra in allarme con tachicardia, tremori e bocca secca (xerostomia).



**Blocco Fonatorio e "Stampelle" Verbal:**  
La voce si assottiglia e il discorso si riempie di intercalari ("ehm", "cioè") per colmare il silenzio.



**Ruminazione Cognitiva:**  
Una parte della mente diventa un critico feroce che giudica la performance in tempo reale.

#### Doma la "Tigre": Strategie di Gestione



**Il Respiro come Ancora: Tecnica 4-7-8:**  
Inspira (4s), trattieni (7s), espira (8s) per inviare un segnale di calma al sistema nervoso.



**Difesa:**  
come appaio?



**Dono:**  
cosa offro al mio pubblico?

Sposta il focus dal giudizio ("come appaio?") al servizio ("cosa offro al mio pubblico?").



**“ Accetta la Fragilità come Potenza:**  
Il tuo mantra: "Sono qui, sono presente, e ho qualcosa di prezioso da offrire". ”



## Bibliografia di riferimento

1. Papageorgi I, Creech A, Welch G. Remediation Strategies for Performance Anxiety across Sex, Sport, and Stage. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(21):11154. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8508314/>
  2. Parncutt R, McPherson GE. Effects of Psychological Interventions on Performance Anxiety in Athletes and Performing Artists: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(22):7030. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10669558/>
  3. Lledó-Valor R, Pérez-González JC. Current Trends in Music Performance Anxiety Intervention. *Front Psychol*. 2023;14:1211998. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10525579/>
  4. Stupacher J, Maidhof C, Wöllner C. Effects of tailored interventions for anxiety management in choking-susceptible performing artists: A collective case study. *Front Psychol*. 2023;14:1211997. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10232982/>
  5. Rice SM, Purcell R, De Silva S, Mawren D, McGorry PD, Parker AG. Sport-related anxiety: Current insights. *Open Access J Sports Med*. 2017;8:205-213. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5667788/>
-

## Modulo IV - Capitolo II

### La fluidità emotiva: viaggio tra corpo e voce nell'anatomia dell'autenticità



**Abstract** - *Questo capitolo esplora il concetto di fluidità emotiva come chiave per una comunicazione autentica, soffermandosi sull'intreccio tra corpo, voce ed emozioni. Attraverso esempi clinici, riferimenti alle neuroscienze e alle tradizioni orientali, viene evidenziato come lasciarsi attraversare dalle emozioni migliori la relazione medico-paziente e la qualità della presenza. L'autenticità nasce dall'accettazione della propria vulnerabilità e dalla capacità di ascoltare il corpo, favorendo empatia, risonanza emotiva e crescita personale sia nella pratica clinica sia nella vita quotidiana.*

**Keyword:** fluidità emotiva, autenticità, voce, corpo, empatia, risonanza, medicina narrativa, tradizioni orientali

**Abstract** - *This chapter explores the concept of emotional fluidity as a key to authentic communication, focusing on the interplay between body, voice, and emotions. Through clinical examples, neuroscience references, and insights from oriental traditions, it highlights how allowing emotions to flow enhances the doctor-patient relationship and the quality of presence. Authenticity arises from accepting one's vulnerability and listening to the body, fostering empathy, emotional resonance, and personal growth both in clinical practice and everyday life.*

**Keywords:** emotional fluidity, authenticity, voice, body, empathy, resonance, narrative medicine, oriental traditions

## Introduzione

Quando parliamo di comunicazione autentica, spesso pensiamo subito alle parole o alla tecnica, ma la verità è che tutto parte da molto più in profondità. In questo percorso, proveremo a guardare insieme cosa succede quando lasciamo davvero spazio alle emozioni, sia nel corpo che nella voce, e come questa fluidità possa trasformare il modo in cui ci relazioniamo con gli altri e con noi stessi.

Partiremo da domande semplici – come si riconosce l'autenticità? Cosa vuol dire essere davvero presenti, al di là dei ruoli e delle maschere? – e attraverseremo esempi clinici, esperienze personali e riferimenti alle tradizioni orientali, per capire quanto sia importante lasciarsi attraversare dalle emozioni senza paura.

L'obiettivo? Scoprire insieme come la nostra umanità, fatta di fragilità e di forza, possa diventare la chiave per una comunicazione più vera, empatica e trasformativa, sia in ambito medico che nella vita di tutti i giorni.

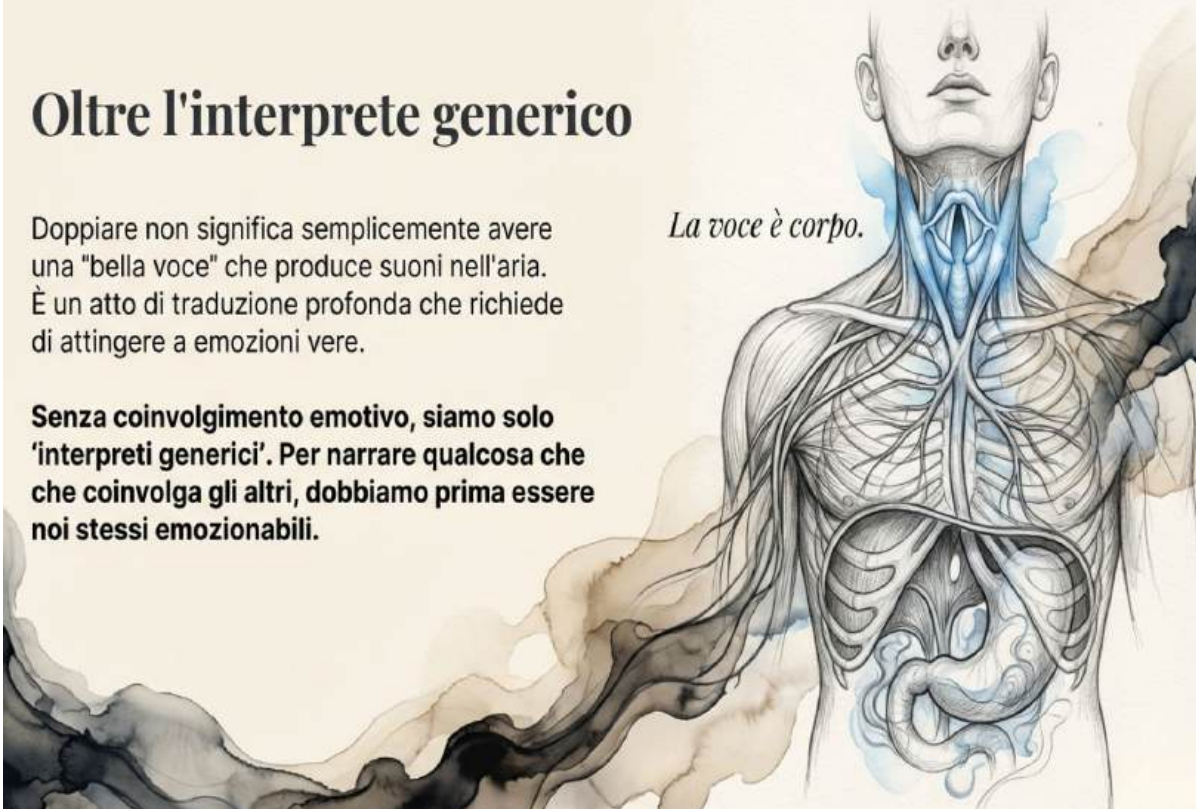
## Fluidità emotiva

Per entrare davvero nel cuore della comunicazione autentica, è fondamentale capire come la fluidità emotiva agisca da ponte tra ciò che sentiamo e ciò che esprimiamo. Solo attraversando questa dimensione possiamo trasformare ogni incontro in uno scambio vivo e significativo

La fluidità emotiva è un viaggio affascinante che ci invita a esplorare la risonanza tra corpo e voce, un percorso che ci conduce dritti nell'anatomia dell'autenticità (Dia 1 🌐).



Fin dall'inizio, ci chiediamo: cosa significa davvero essere autentici nella comunicazione? Non basta la tecnica, non basta una "bella voce". Comunicare, raccontare, doppiare, significa tradurre ciò che sentiamo in qualcosa di percepibile dall'altro. È qui che entra in gioco la nostra capacità di lasciarci attraversare dalle emozioni, perché senza coinvolgimento restiamo interpreti generici, incapaci di trasmettere qualcosa che tocchi davvero (Dia 2 🎤).



## Oltre l'interprete generico

Doppiare non significa semplicemente avere una "bella voce" che produce suoni nell'aria. È un atto di traduzione profonda che richiede di attingere a emozioni vere.

**Senza coinvolgimento emotivo, siamo solo 'interpreti generici'. Per narrare qualcosa che coinvolga gli altri, dobbiamo prima essere noi stessi emozionabili.**

*La voce è corpo.*

Questa autenticità, questa apertura emotiva, ci permette di entrare in risonanza con chi ci ascolta. Immagina la connessione tra due persone come un fenomeno di fisica quantistica: la risonanza è la capacità di vibrare con le stesse frequenze di un altro corpo, di sentire le stesse vibrazioni, di "sentire le stesse vibes"<sup>1</sup>. Mi viene in mente una paziente che, durante un colloquio difficile, ha percepito il mio stato emotivo ancora prima che io dicessi una parola: in quel momento, la comunicazione era già avvenuta, silenziosa ma potentissima. Nel processo creativo, questa risonanza trasforma il vissuto personale in un gesto universale, capace di annullare la distanza tra il nostro interno e l'esterno, tra attore e personaggio (Dia 3 🎭).

---

<sup>1</sup> Vibes" è un termine inglese molto usato nel linguaggio informale, soprattutto tra i giovani, e deriva da "vibrations" (vibrazioni). In italiano, si usa per indicare sensazioni, atmosfere, impressioni o "energie" che si percepiscono in una situazione o da una persona. ✨

Ad esempio, quando dici "sentire le stesse vibes", intendi che due persone percepiscono la stessa energia emotiva, sono sulla stessa lunghezza d'onda, si capiscono a livello profondo anche senza tante parole.

## La fisica della connessione

**La Legge**  
La risonanza è una legge della fisica quantistica: è la capacità di vibrare alle stesse frequenze di un altro corpo. È ciò che accade quando diciamo di avere le stesse "vibes".

**Il Processo**  
Nel processo creativo, la risonanza permette di tradurre un vissuto personale in un gesto artistico universale.

**Il Risultato**  
L'eliminazione della distanza tra l'interno (l'attore) e l'esterno (il personaggio).

Per capire quanto sia profonda questa connessione, basta guardare la natura stessa dell'essere umano. Siamo piccoli bacini idrici, proprio come la Terra: il nostro corpo cerca costantemente equilibrio e purificazione, e il 70% di noi è acqua (Dia 4 💧).

## Un equilibrio liquido

Siamo un piccolo bacino idrico. Proprio come l'acqua sulla Terra cerca costante equilibrio e purificazione attraverso fiumi e oceani, così fa il nostro corpo attraverso i sistemi circolatori e linfatici.

**Terra: 70% Acqua**


**Corpo Umano: 70% Acqua**

*“ Questa acqua interna è il veicolo delle nostre emozioni. ”*

Questa acqua interna è il veicolo delle nostre emozioni, l'elemento che ci rende capaci di fluire e di adattarci, proprio come un fiume che segue il suo corso. In ambulatorio capita spesso di vedere come uno stato emotivo bloccato si rifletta

anche a livello somatico: tensioni muscolari, disturbi gastrointestinali, perfino la postura cambiano quando le emozioni non scorrono.

A questo punto, vale la pena soffermarsi su come le tradizioni orientali e lo yoga abbiano intuito la centralità di questi flussi energetici.

Nei Chakra si nascondono i punti di scambio tra visibile e invisibile. In particolare, il secondo chakra, quello sacrale, governa la sensualità, la creatività e la fluidità, diventando uno stargate dell'equilibrio liquido che ci permette di trasformare energia in emozione (Dia 5 .



Ho visto persone, attraverso semplici esercizi di respirazione consapevole, riuscire a sciogliere blocchi emotivi di lunga data, trovando una nuova leggerezza e un nuovo modo di esprimersi.

Non possiamo dimenticare il cuore, vero centro di questa intelligenza liquida. Il cuore, immerso nella sua liquidità, possiede un sistema nervoso autonomo che sa sempre come stiamo e chi siamo (Dia 6).



Mentre la testa pensa, analizza e costruisce logiche, il cuore sente, elabora e ci connette al nostro vero stato. È qui che nasce quell'equilibrio sottile riassunto nella frase: “Ama con la testa, pensa col cuore”. Ricordo un collega che, durante una comunicazione di diagnosi difficile, ha lasciato parlare il cuore prima della mente: il risultato è stato un dialogo autentico, empatico, che ha fatto la differenza per il paziente e per lui stesso.

Il racconto si intreccia con i grandi metodi della memoria emotiva, come quelli di Stanislavski e Strasberg. In queste tecniche, la mente si apre al ricordo e all'immaginazione, mentre il cuore elabora la domanda fondamentale: “Come sto?” (Dia 7 🧠).



I piedi ci radicano, ci danno grounding e, attraverso movimenti lenti di riconnessione, riusciamo a evocare memorie che vibrano alla stessa frequenza del vissuto che desideriamo raccontare. Anche in medicina, quando dobbiamo rievocare empatia verso una storia difficile, il corpo ci aiuta a trovare la postura e il respiro giusto per accogliere.

Tutto questo ci porta a un passaggio fondamentale: ascoltare il corpo significa rallentare il tempo, evocare una storia, permettere alle emozioni di emergere e guidarci (Dia 8 ⏳).



E quando la sfida è entrare in risonanza con vissuti reali e tragici, la chiave è fermarsi, ascoltare, evocare memorie che possano vibrare con la stessa intensità (Dia 9).

**Caso Studio: Maria**  
Angelina Jolie nel film di Pablo Larraín

**La Sfida:** Come entrare in risonanza con un vissuto reale e tragico (problemi di salute, abbandoni d'amore, crollo della carriera)?

**L'Approccio:** Fermarsi, ascoltare il corpo ed evocare memorie che possano vibrare alla stessa frequenza del vissuto di Maria.

In questo modo, scegliamo la libertà: superiamo la logica della sopravvivenza e della performance per cantare finalmente per noi stessi, accettando la verità e la fluidità delle nostre emozioni (Dia 10 🎵).



Un esempio concreto? Un paziente oncologico che, iniziando a raccontare la sua storia senza filtri, ha trovato sollievo e una nuova forza proprio nel lasciar fluire emozioni che aveva sempre trattenuto.

A questo punto, mi piace ricordare una frase di Maria Callas: “La mia vita è l’opera. Non c’è ragione nell’opera.” (Dia 11 🎵).



Qui la logica lascia il posto alla verità: quando ci lasciamo attraversare dalle

emozioni, la vita stessa diventa opera d'arte. Anche nella nostra pratica, spesso ci rendiamo conto che la ragione non basta: serve quella scintilla emotiva che rende ogni incontro unico.

Le emozioni – gioia, paura, rabbia, malinconia – sono le nostre migliori alleate (Dia 12 🌈).

**Le nostre migliori amiche**

Gioia, paura,  
rabbia, malinconia.



Siamo integri solo quando  
smettiamo di tenerle e  
buttiamo giù la maschera.

Le emozioni ci aiutano a maturare sentimentalmente  
e a raccontare una vita di senso.

Ci aiutano a maturare, a raccontare una vita piena di senso. Solo quando smettiamo di tenerle e buttiamo giù la maschera, diventiamo integri e autentici. In corsia, ho visto come un sorriso sincero o una lacrima condivisa possano cambiare il clima di una stanza, sciogliendo tensioni e aprendo nuovi spazi di dialogo. Il corpo, infine, non mente mai: diventiamo ciò che sentiamo (Dia 13).

**Sento Dunque Sono**  
(Oltre il “Cogito Ergo Sum” di Cartesio)

Il corpo non mente. Diventiamo ciò che sentiamo. Se ci ascoltiamo, possiamo trasformarci inconsapevolmente in ciò che siamo davvero.

Se ci ascoltiamo davvero, possiamo trasformarci inconsapevolmente in ciò che siamo destinati a essere. Essere fluidi significa essere veri, vibrare con l'altro, rallentare il tempo, accettare ogni emozione come una guida. Che sia nel doppiaggio, nella medicina o nella vita, la verità risiede nella nostra capacità di fluire e di sentire (Dia 14 🌀).



## Conclusione

La fluidità emotiva rappresenta molto più di una semplice capacità comunicativa: è un vero e proprio modo di essere, che ci permette di vivere e lavorare in modo più autentico e connesso. Lasciarsi attraversare dalle emozioni, senza bloccarle o giudicarle, ci rende più empatici, più presenti e più efficaci, sia con i pazienti che nella vita quotidiana.

Abbiamo visto come corpo e voce siano strumenti potentissimi per esprimere ciò che sentiamo davvero, e come la risonanza emotiva possa trasformare una semplice interazione in un momento di crescita e scambio reciproco. Accettare la nostra vulnerabilità, ascoltare il cuore e rallentare il tempo sono passi fondamentali per costruire relazioni più profonde e significative.

In fondo, essere autentici significa permettere a noi stessi di fluire, accogliendo ogni emozione come una risorsa preziosa. Solo così possiamo trovare equilibrio, benessere e quella leggerezza che rende il nostro lavoro – e la nostra vita – più ricchi di senso. 🌱

## Bibliografia di riferimento

1. Siegel DJ. The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are. 3rd ed. New York: Guilford Press; 2020.  
<https://www.guilford.com/books/The-Developing-Mind/Daniel-J-Siegel/9781462545107>  
*(Ottimo per neuroscienze, emozioni, corpo e mente)*
2. Damasio A. The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness. London: Vintage; 2000.  
<https://www.penguinrandomhouse.com/books/352801/the-feeling-of-what-happens-by-antonio-damasio/>  
*(Classico sulle emozioni e il corpo)*
3. Porges SW. The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation. New York: W.W. Norton; 2011.  
<https://doi.org/10.1097/PCC.0b013e318212ec77>  
*(Fondamentale per la connessione tra corpo, emozioni e voce)*
4. Goleman D. Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books; 1995.  
<https://www.danielgoleman.info/books/emotional-intelligence/>  
*(Sulla fluidità emotiva e autenticità)*
5. Stanislavski C. An actor prepares. New York: Theatre Arts Books; 1936.  
<https://archive.org/details/actorprepares0000stan/page/n5/mode/2up>  
*(Metodo della memoria emotiva, applicato anche in medicina narrativa)*
6. Soudry Y, Lemogne C, Malinvaud D, Consoli SM, Bonfils P. Olfactory system and emotion: Common substrates. Eur Ann Otorhinolaryngol Head Neck Dis. 2011;128(1):18-23.  
<https://doi.org/10.1016/j.anorl.2010.09.007>  
*(Collegamento tra corpo, emozioni e neuroscienze)*
7. Chiesa A, Serretti A. Mindfulness-based interventions for chronic pain: A systematic review of the evidence. J Altern Complement Med. 2011;17(1):83-93.  
<https://doi.org/10.1089/acm.2009.0546>  
*(Tradizioni orientali, yoga e flussi energetici)*
8. Craig AD. How do you feel? Interoception: The sense of the physiological condition of the body. Nat Rev Neurosci. 2002;3(8):655-666.  
<https://doi.org/10.1038/nrn894>  
*(Interocezione e ascolto corporeo)*

9. Decety J, Jackson PL. The functional architecture of human empathy. *Behav Cogn Neurosci Rev.* 2004;3(2):71-100.

<https://doi.org/10.1177/1534582304267187>

*(Empatia, autenticità e neuroscienze)*

10. Callas M. *Maria Callas: Letters and Memoirs.* New York: Simon & Schuster; 2001.

<https://www.simonandschuster.com/books/Maria-Callas/Maria-Callas/9780743213289>

*(Citazione sulla vita come opera d'arte)*

## QUINTO - Modulo V

### Public Speaking: la teoria si fa azione, la platea ascolta

#### Modulo V - Capitolo I

### Il Metodo Giornalistico: Dall'Indagine alla Visualizzazione

***Abstract (Italiano):** Questo capitolo esplora il metodo giornalistico integrato, che unisce l'indagine sul campo alla visualizzazione efficace delle informazioni. Dal ciclo di vita della notizia, che parte dalla preparazione del questionario fino alla costruzione di presentazioni visive coinvolgenti, il testo offre strategie pratiche per guidare l'intervista, ascoltare attivamente e trasformare i dati raccolti in narrazioni chiare, credibili e memorabili.*

***Keyword:** Intervista, Visualizzazione*

***Abstract (English):** This chapter explores the integrated journalistic method, combining field investigation with effective data visualization. Covering the news lifecycle from questionnaire preparation to the creation of engaging visual presentations, it provides practical strategies for conducting interviews, practicing active listening, and transforming collected data into clear, credible, and memorable narratives.*

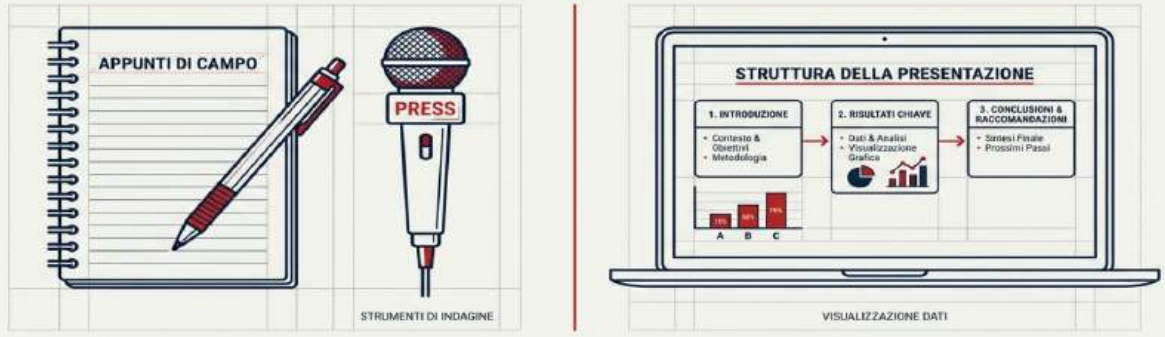
***Keywords:** Interview, Visualization*

#### Introduzione

La professione giornalistica oggi è in costante evoluzione: non basta più raccogliere dati e informazioni, serve la capacità di trasformarli in storie che sappiano coinvolgere, informare e – soprattutto – orientare il pubblico. Il “Metodo Giornalistico: Dall'Indagine alla Visualizzazione” nasce proprio da questa esigenza, offrendo una guida operativa che unisce la tradizione dell'intervista sul campo alla potenza della presentazione visuale (DIA 1).

# Il Metodo Giornalistico: Dall'Indagine alla Visualizzazione

Una guida operativa per gestire interviste sul campo e strutturare presentazioni efficaci.



È un viaggio che parte dall'ascolto e arriva fino alla sintesi, passando per la costruzione di narrazioni che non solo informano, ma lasciano il segno.

## Il ciclo di vita della notizia: dalla ricerca alla narrazione

Ogni notizia ha un ciclo di vita, un percorso che si snoda tra due poli apparentemente opposti ma in realtà strettamente intrecciati: l'input e l'output (DIA 2).

## Il ciclo di vita della notizia

L'efficacia comunicativa nasce dall'integrazione di due competenze distinte ma connesse.



“ Il giornalista moderno non si limita a raccogliere i fatti; deve saperli visualizzare per il suo pubblico. ”

L'input è il momento dell'intervista, quello in cui il giornalista si immerge nella ricerca, ascolta attivamente e verifica ogni dettaglio. È qui che si costruisce la base solida del racconto, scavando tra le sfumature e le emozioni dell'intervistato. L'output, invece, è la fase della presentazione: la sintesi, il design, l'esposizione. È il momento in cui le informazioni raccolte diventano racconto, prendono forma e colore, si trasformano in messaggio visivo, pronto a raggiungere il pubblico. La vera forza sta nell'integrazione di queste due competenze: il giornalista moderno non può limitarsi a raccogliere i fatti, deve saperli visualizzare, renderli accessibili e memorabili.

### La preparazione: domande che aprono mondi

Ogni intervista efficace nasce da una preparazione meticolosa. Il segreto? Un questionario costruito con cura, composto da 8-12 domande aperte, che invitano l'intervistato a raccontare e non a rispondere con un semplice sì o no (DIA 3).

**Fase 1: La preparazione del questionario**

Un'intervista efficace inizia molto prima dell'incontro. La ricerca approfondita sul tema e sull'intervistato è la base per costruire un percorso logico.

- **Il Numero Aureo:** Preparare tra le 8 e le 12 domande.
- **La Natura delle Domande:** Utilizzare esclusivamente domande aperte.
- **L'Obiettivo:** Evitare risposte a monosillabi (Sì/No) per stimolare il racconto.

**Invece di:** "È stato difficile?" ❌

**Chiedere:** "Come ha affrontato questa crisi?" ✅

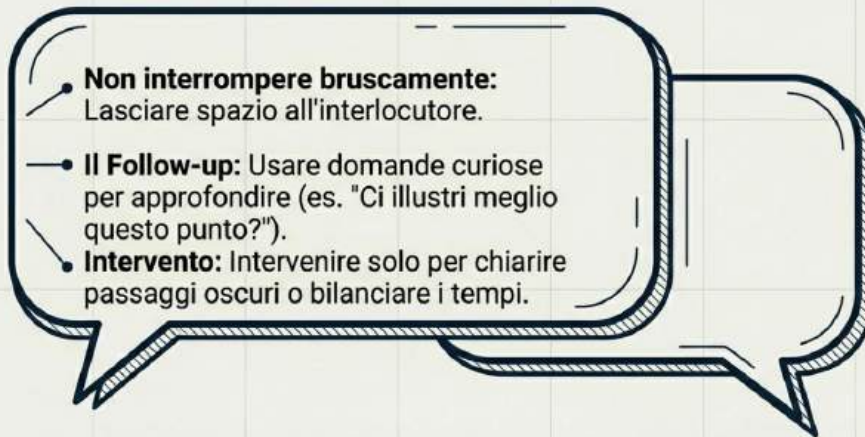
Domande come “Come ha affrontato questa crisi?” aprono mondi, permettono di entrare nella storia, di cogliere sfumature e dettagli che arricchiscono la narrazione. La ricerca sul tema e sull'intervistato è fondamentale: solo così si può costruire un percorso logico, capace di guidare il dialogo senza forzarlo.

### L'incontro: ascolto attivo e neutralità

Durante l'intervista, il giornalista deve essere un ascoltatore attento, capace di adattare il ritmo del dialogo e mantenere la neutralità (DIA 4).

## Fase 2: La conduzione e l'ascolto attivo

Durante l'incontro, il giornalista deve mantenere la neutralità e adattare il ritmo al dialogo.



**Strumenti:**  
Registrare sempre (Audio/Video) per garantire l'accuratezza.

Non interrompere bruscamente, lascia spazio all'interlocutore, usa domande di follow-up per approfondire, intervieni solo per chiarire passaggi oscuri o bilanciare i tempi. Registrare sempre l'incontro – audio o video – è una regola d'oro: garantisce accuratezza e permette di cogliere ogni sfumatura, anche quelle che sfuggono in tempo reale.

### Post-produzione: la cura del dettaglio

La chiusura dell'intervista è un momento delicato, fatto di ringraziamenti, verifica dei fatti e trascrizione attenta (DIA 5).

## Fase 3: Post-produzione e verifica

La chiusura dell'intervista richiede professionalità (**ringraziamenti e verifica dei fatti**) e un lavoro accurato di trascrizione.

Intervista Diretta	Intervista Indiretta
 <p>Mantiene il formato "Domanda-Risposta". Fedele al botta e risposta originale.</p>	 <p>Utilizza la parafrasi cronachistica. Sintetizza il pensiero dell'intervistato integrandolo nella narrazione.</p>

**Pro Tip:** Selezionare citazioni fedeli è fondamentale per la credibilità del pezzo.

Qui puoi scegliere tra intervista diretta – fedele al formato domanda-risposta – o indiretta, che sintetizza il pensiero dell'intervistato integrandolo nella narrazione. La selezione di citazioni fedeli è fondamentale: sono le frasi autentiche che danno credibilità al pezzo, che fanno la differenza tra una storia vera e una ricostruzione artificiale.

### **Visualizzazione: il potere delle slide**

Arriviamo alla presentazione: le slide non sono un copione, ma un supporto che orienta il pubblico, rafforza il messaggio e rende il racconto più incisivo (DIA 6).

**Le slide sono un supporto, non un copione**



**Le slide non servono per leggere il testo, ma per orientare il pubblico.**

Che si tratti di un report o di un'intervista dal vivo, il supporto visivo deve rafforzare il messaggio, non duplicare il parlato.

L'estetica deve essere al servizio della chiarezza: massimo 5-7 slide, font sans-serif da almeno 24pt, palette colori neutra per non distrarre e una sola idea chiave per slide (DIA 7).

# Regole auree per il design visivo

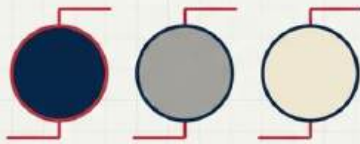
L'estetica deve servire la chiarezza. Utilizzare tool accessibili come PowerPoint o Canva.



**Quantità:** Massimo 5-7 slide per presentazione.



**Tipografia:** Font sans-serif (senza grazie) con dimensione minima 24pt+.



**Colore:** Palette colori neutra per non distrarre.

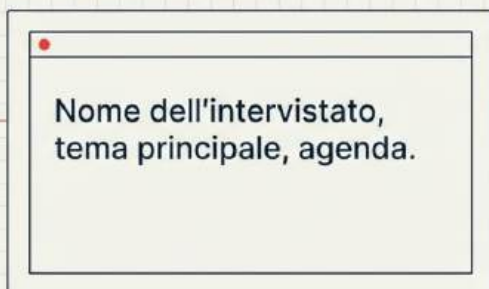


**Densità:** Una sola idea (concetto chiave) per slide.

La struttura efficace prevede un'apertura che contestualizza subito l'argomento, domande guida con fatti essenziali, dati visivi come grafici o foto rilevanti e una conclusione professionale con ringraziamenti e contatti (DIA 8, DIA 9).

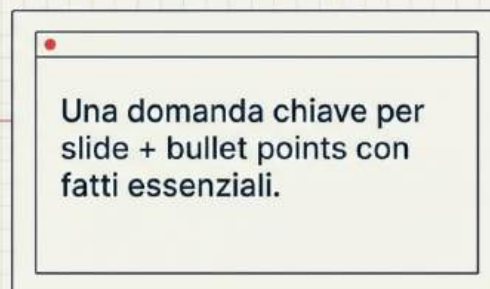
## Struttura efficace: Apertura e Corpo

### Slide 1 (Introduzione)



**Scopo:** Contestualizzare l'argomento fin dal primo secondo.

### Slide 2-4 (Domande Guida)



**Scopo:** Orientare il discorso senza costringere alla lettura letterale.

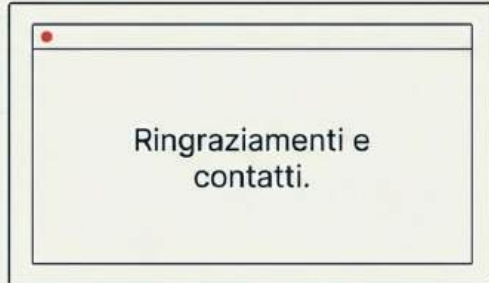
## Struttura efficace: Evidenza e Chiusura

Slide 5 (Dati Visivi)



**Scopo:** Rafforzare la credibilità attraverso la prova visiva.

Slide 6 (Conclusione)



**Scopo:** Chiudere in modo professionale.

Evoca, non descrivere: lascia che siano le immagini a parlare del contesto, scegli foto che richiamino l'atmosfera specifica dell'intervista (DIA 10).

## Evoca, non descrivere

Evitare il testo eccessivo. Lasciare che siano le immagini a parlare del contesto. Se l'intervista è locale, utilizzare utilizzare foto che richiamino il contesto specifico.



**Esempio di slide evocativa:** l'immagine definisce l'atmosfera e il luogo senza bisogno di molte parole.

La preparazione delle slide include anche la prova dell'esposizione: assicurati che le transizioni siano fluide e che la tecnologia non sovrasti il contenuto, ma lo accompagni con discrezione (DIA 11).

# La simulazione è parte del design

La preparazione delle slide include la prova dell'esposizione.



**Key Takeaway:** La tecnologia deve essere trasparente; il protagonista resta il contenuto.

## Checklist: il segreto sta nei dettagli

Una checklist operativa è il vero alleato: dalla ricerca pre-intervista alla preparazione delle domande, dal registratore pronto ai follow-up, fino al controllo delle slide – massimo 7, font adeguato, una sola idea per slide, grafici e foto inseriti (DIA 12).

## Checklist Operativa

### Intervista

- Ricerca pre-intervista completata?
- 8-12 domande aperte preparate?
- Registratore pronto?
- Follow-up ("Ci illustri meglio...") pronti?


### Slide

- Max 7 slide totali?
- Font Sans-serif > 24pt?
- 1 idea per slide?
- Grafici e foto inseriti?

È questa attenzione ai dettagli che trasforma una semplice presentazione in una narrazione coinvolgente, capace di restare impressa.

## **Sintesi**

Questo capitolo mostra come il giornalismo moderno non sia solo raccolta di dati, ma soprattutto trasformazione delle informazioni in storie che coinvolgono e orientano il pubblico. Si parte dall'indagine sul campo, con domande aperte e preparate con cura, che permettono di entrare davvero nella realtà dell'intervistato. L'ascolto attivo e la neutralità durante l'intervista sono fondamentali: il giornalista deve lasciare spazio, registrare tutto e intervenire solo per chiarire o approfondire.

La post-produzione richiede attenzione: si selezionano citazioni autentiche, si decide il formato (diretto o indiretto) e si trascrive con precisione, per garantire credibilità e arricchire la narrazione. La visualizzazione è il passaggio finale, dove le slide diventano strumento per orientare il pubblico e rafforzare il messaggio, non un semplice copione. L'estetica deve servire la chiarezza: pochi slide, font leggibili, palette neutre e una sola idea chiave per ciascuna. La checklist operativa è il vero segreto: cura ogni dettaglio, dalla preparazione delle domande alla prova dell'esposizione, per trasformare una presentazione in una narrazione memorabile. 

## **Conclusione**

Il Metodo Giornalistico: Dall'Indagine alla Visualizzazione è molto più di una sequenza di passaggi tecnici. È un approccio che mette al centro la storia, la persona, il contesto. Un viaggio che dal campo arriva alla sala conferenze, passando per la scrivania e il microfono, senza mai perdere di vista l'essenza del racconto. In fondo, ciò che conta davvero è la capacità di evocare, non solo descrivere, e di trasformare ogni intervista in una narrazione che lascia il segno. Perché la vera protagonista resta sempre la storia che scegli di raccontare.

## **Riferimenti bibliografici**

1. Kovach B, Rosenstiel T. The Elements of Journalism: What Newspeople Should Know and the Public Should Expect. 3rd ed. New York: Crown; 2014.
2. Briggs M. Journalism Next: A Practical Guide to Digital Reporting and Publishing. 4th ed. Thousand Oaks: CQ Press; 2019.
3. Cairo A. The Functional Art: An Introduction to Information Graphics and Visualization. Berkeley: New Riders; 2012.

4. Silverman C. *Verification Handbook: A Definitive Guide to Verifying Digital Content for Emergency Coverage*. Maastricht: European Journalism Centre; 2014.
5. Bradshaw P, Rohumaa L. *The Online Journalism Handbook: Skills to Survive and Thrive in the Digital Age*. 2nd ed. London: Routledge; 2017.

## Modulo V - Capitolo II

### Laboratorio Pratico di Public Speaking

Dal concetto all'azione: Costruire autorevolezza e stile nel giornalismo. Stile e Credibilità Giornalistica

**Abstract:** *Il laboratorio “Stile e Credibilità Giornalistica” è un percorso immersivo progettato per sviluppare le competenze di public speaking specifiche per il giornalismo contemporaneo. Attraverso esercitazioni pratiche, simulazioni di situazioni reali (come moderazione di eventi, interviste, lettura di testi e conferenze stampa) e un costante feedback, i partecipanti imparano a trasformare la propria voce in uno strumento di autorevolezza e a costruire uno stile personale fondato su etica, coerenza e credibilità. L’approccio del laboratorio valorizza l’esperienza, l’autoanalisi e la pratica quotidiana, con l’obiettivo di formare giornalisti capaci di comunicare in modo autentico, rigoroso e umano, mantenendo sempre il giusto equilibrio tra professionalità e personalità.*

**Keyword:** etica, autorevolezza

**Abstract:** *The “Style and Journalistic Credibility” workshop is an immersive training course designed to develop public speaking skills tailored to contemporary journalism. Through practical exercises, real-life simulations (such as event moderation, interviews, reading journalistic texts, and press conferences), and continuous feedback, participants learn to turn their voice into a tool of authority and to build a personal style based on ethics, consistency, and credibility. The workshop emphasizes experience, self-analysis, and daily practice, aiming to shape journalists who can communicate authentically, rigorously, and with humanity, always balancing professionalism and individuality.*

**Keywords:** ethics, authority

### Introduzione

Ci sono mestieri che si imparano sui libri e altri che si apprendono solo frequentando la vita reale, respirando l’odore della carta stampata e ascoltando il brusio di una redazione. Il giornalismo, quello vero, appartiene alla seconda categoria. Eppure, oggi, per essere giornalisti non basta più saper scrivere: bisogna anche saper parlare, raccontare, coinvolgere un pubblico che non perdona la superficialità. È qui che nasce il **Laboratorio Pratico di Public Speaking**, un percorso che non promette scorciatoie ma offre strumenti veri, concreti, per trasformare la voce in autorevolezza e lo stile in credibilità. Un laboratorio dove

ogni dettaglio conta e ogni errore diventa occasione di crescita, proprio come nelle migliori scuole di giornalismo.

---

Entrando in questo laboratorio, si lascia fuori la teoria pura e si indossano i panni del cronista che vuole mettersi in gioco davvero. Qui la parola “pratico” non è un’etichetta casuale: ogni sessione è una palestra, dove la sicurezza si costruisce a piccoli passi, la credibilità si guadagna con il sudore e lo stile personale si affina come una penna d’autore. L’etica professionale, però, resta il faro che guida ogni scelta, come insegnava sempre Montanelli: “La verità costa fatica, ma la menzogna costa la reputazione.”

[DIA 1]



REC

## Laboratorio Pratico di Public Speaking

Dal concetto all'azione: Costruire autorevolezza e stile nel giornalismo.

Benvenuti al cuore del corso. Questo non è un seminario teorico, è un laboratorio operativo. Qui trasformiamo la teoria in pratica attraverso simulazioni realistiche. L'obiettivo è sviluppare sicurezza, credibilità e uno stile personale autentico, senza mai sacrificare l'etica professionale.

Il corso è strutturato per immergerti nelle sfide reali del giornalismo contemporaneo. Dalla gestione dell'imprevisto alla comunicazione non verbale, ogni modulo è progettato per affinare le tue competenze di public speaking in un ambiente controllato e supportato da feedback immediato. Preparati a metterti in gioco.

Il corso è strutturato come una vera immersione nelle sfide del giornalismo contemporaneo. Non ci sono scorciatoie, solo esercizi che mettono a nudo le tue capacità e ti spingono oltre la comfort zone. Dalla gestione degli imprevisti alla comunicazione non verbale, ogni modulo è un tassello che costruisce il mosaico della tua identità professionale.

[DIA 2]

## Il Manifesto del Laboratorio: Mettersi in Gioco

[ *Preparatevi a mettervi in gioco.* ]

Il public speaking non è recitazione,  
ma comunicazione autentica che informa e connette.



### 1. Simulazione

Scenari reali del giornalismo,  
non astrazioni.



### 2. Registrazione

Ogni performance viene  
registrata. Il feedback è  
immediato e personalizzato.



### 3. Iterazione

Preparatevi a sbagliare e  
correggere.

Il manifesto di questo laboratorio è chiaro: **preparati a metterti in gioco**. Non si tratta di recitare, ma di comunicare in modo autentico, di informare e connettere. Come diceva Biagi, “il giornalismo è servizio, non spettacolo”. E qui lo si capisce subito: si simula, si registra, si itera. Ogni performance viene analizzata, ogni errore diventa una lezione da portare a casa.

[DIA 3]

## L'Arena: Quattro Scenari Reali

Le simulazioni replicano le sfide quotidiane di una redazione. Ogni sessione dura 10-15 minuti, seguita da debriefing di gruppo e analisi video.

**01**

### Moderazione di evento

Gestione di un dibattito e dei tempi.

**02**

### Intervista in stile Talk

Conduzione one-to-one e ascolto attivo.

**03**

### Lettura di testo giornalistico

Ritmo e chiarezza per Radio/TV.

**04**

### Conduzione di conferenza stampa

Gestione delle domande spinose e del caos.

**Scegliete una simulazione, preparatela in 5 minuti e performate.**

Nell'arena delle simulazioni si affrontano quattro scenari reali, quelli che ogni giorno mettono alla prova la tenuta nervosa e la lucidità di chi lavora con le parole. C'è la moderazione di un evento, dove il tempo è tiranno e la regia deve essere

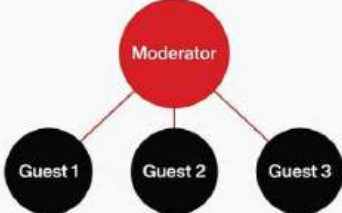
invisibile; c'è l'intervista in stile talk, dove l'ascolto attivo è la chiave per far emergere la verità nascosta sotto le risposte di circostanza; c'è la lettura di un testo giornalistico, che richiede ritmo e chiarezza come una diretta radiofonica; e infine la conduzione di una conferenza stampa, dove il caos delle domande è il vero avversario da domare.

[DIA 4]

## Gestire l'Interazione: Moderazione e Interviste

---

### Moderazione di Evento



- **Task:** Gestire 3-4 ospiti, introdurre relatori, transizioni fluide.
- **Key Skill:** Equilibrio dei tempi.

Grazie a tutti per essere qui. Iniziamo con il dottor Rossi: ha 5 minuti per il suo intervento.

### Intervista One-to-One (Talk Style)



- **Task:** Focus su ascolto attivo, domande aperte e follow-up.
- **Key Skill:** Evitare interruzioni. Fate parlare l'intervistato.

Ci racconti di più su questa esperienza: quali sfide ha affrontato?

Gestire l'interazione non è semplice: serve equilibrio, attenzione, capacità di ascolto. Un buon moderatore introduce, accompagna, dosa i tempi. L'intervistatore, invece, si fa quasi invisibile, lasciando spazio all'intervistato, proprio come facevano le grandi firme della BBC. E quando la pressione sale, come nella lettura ad alta voce o nella conferenza stampa, bisogna saper mantenere il controllo, enfatizzare senza drammatizzare, rispondere con neutralità anche alle domande più scomode.

[DIA 5]

## Gestire la Pressione: Lettura e Conferenza Stampa

### Lettura di Testo (Radio/TV)



- **Task:** Leggere ad alta voce un articolo davanti al gruppo.
- **Key Skill:** Enfatizzare ritmo, pause e intonazione per chiarezza, senza drammatizzare.

### Conferenza Stampa



- **Task:** Rispondere a 'giornalisti' che pongono domande spinose.
- **Key Skill:** Neutralità e gestione del caos (più mani alzate).

Rispondo prima alla domanda sul budget, poi passo alla successiva.

Il feedback loop è il vero motore della crescita: guardarsi allo specchio, rivedersi in video, analizzare la propria voce e i propri gesti. È un esercizio di umiltà e coraggio, perché solo chi si mette in discussione può davvero migliorare. L'identità non è mai fissa: evolve, si affina, si trasforma con l'esperienza.

[DIA 6]

## Il Feedback Loop: Guardarsi allo Specchio

La registrazione è obbligatoria per l'auto-valutazione. Sviluppate la vostra identità iterando: registratevi, osservate, raffinate.



Insight: La vostra identità non è fissa: evolve con l'esperienza.

**Analizzate un vostro video – cosa trasmette la vostra credibilità su una scala da 1 a 10?**

Ma quali sono i pilastri su cui poggia il public speaking giornalistico? Primo: l'etica, la verità prima di tutto, senza scorciatoie. Secondo: la credibilità, che si conquista con i fatti e con la calma di chi sa di avere dalla sua parte la forza dei dati concreti. Terzo: lo stile personale, unico ma sempre al servizio del messaggio, senza mai perdere la misura.

[DIA 7]

## I Tre Pilastri del Public Speaking Giornalistico

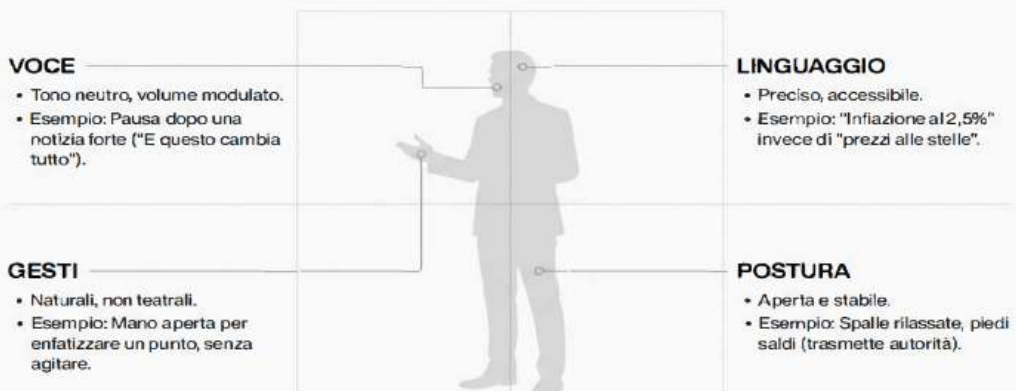


L'identità comunicativa, in fondo, è un marchio invisibile. La voce deve essere neutra, il volume modulato, le pause strategiche. I gesti naturali, mai teatrali. Il linguaggio preciso, accessibile. La postura aperta e stabile, perché anche il corpo parla e trasmette autorevolezza. Sono dettagli che fanno la differenza, come insegnano i grandi maestri della comunicazione.

[DIA 8]

## Anatomia dell'Identità Comunicativa

Il "marchio" invisibile che vi rende riconoscibili senza essere star.



Attenzione però alle trappole che minano la professionalità: l'eccesso di protagonismo, l'enfasi melodrammatica, l'elogio smodato, il tono sensazionalistico. Il giornalismo non è un reality show. Bisogna essere neutrali, sobri, rigorosi. Le parole sono pietre, diceva Carlo Levi, e vanno scelte con cura.

[DIA 9]

## Trappole Comuni: Cosa Mina la Professionalità



### Eccesso di Protagonismo

Non rubate la scena agli ospiti o ai fatti. Evitate frasi come “Io penso che...”.



### Enfasi Eccessiva

Niente urla o gesti melodrammatici – il giornalismo informa, non intrattiene come un reality.



### Elogio Smodato

Siate neutrali, non adulatori. “Ottimo lavoro” va bene solo se motivato.



### Tono Sensazionalistico

Bandite espressioni come “shock totale!” o “drama incredibile”.

RED ZONE

Un esercizio fondamentale è quello dell’audit: riscrivere un testo sensazionalista in chiave etica. “Shock totale! Un dramma incredibile sta sconvolgendo i mercati!” diventa “Dati preoccupanti indicano un calo significativo nei mercati.” La scelta lessicale è il biglietto da visita della nostra autorevolezza.

[DIA 10]

## Audit: Sensazionalismo vs. Etica

Esercizio di gruppo: Guardate un estratto di TG sensazionalista e riscrivetelo.

DA EVITARE (Sensazionalismo)	CORRETTA (Etica)
Shock totale! Un drama incredibile sta sconvolgendo i mercati!	Dati preoccupanti indicano un calo significativo nei mercati.

Key Lesson: Evitare manipolazioni emotive. La scelta lessicale definisce la vostra autorevolezza.

La coerenza, infine, è il superpotere del comunicatore. Il tono deve essere allineato al messaggio, le parole devono riflettere i fatti, il corpo deve confermare la voce. Basta poco per perdere credibilità: una frase fuori posto, un entusiasmo eccessivo davanti a una notizia grave. Il Mirror Test è lo strumento più semplice e potente: guardati allo specchio e chiediti se sei davvero coerente.

[DIA 11]

## La Coerenza: Il Superpotere del Comunicatore

L'allineamento tra Contenuto, Tono e Delivery. Se parlate di crisi con entusiasmo da festa, perdete credibilità.

### The Alignment Check

- Il tono matches il messaggio? (Serio per notizie gravi, empatico per storie umane).
- Le parole riflettono i fatti? (No giri di parole).
- Il corpo conferma la voce? (No braccia conserte se dite 'dialogo aperto').

### TOOL: Il Mirror Test

Dite una frase allo specchio prima di andare in onda. È coerente?

Costruire il proprio stile è un lavoro sartoriale. Analizza i tuoi punti di forza, riconosci le debolezze, cogli le opportunità, individua le minacce. Sperimenta, chiedi feedback, affina ogni dettaglio. Lo stile personale è un abito su misura: ti deve calzare alla perfezione, ma deve restare sobrio.

[DIA 12]

## Costruire il Proprio Stile (SWOT Analysis)

Lo stile personale è un abito su misura: vi calza alla perfezione, ma resta sobrio.

<b>Punti di Forza</b> Es. Voce calda, empatia naturale.	<b>Debolezze</b> Es. Uso di filler words come 'ehm'.
<b>Opportunità</b> Es. Sperimentare con i podcast.	<b>Minacce</b> Es. Abitudine al sensazionalismo o alla velocità eccessiva.

**Metodo:** Esperimenti controllati. Nelle simulazioni, provate varianti (es. pausa lunga vs. ritmo veloce) e chiedete feedback.

Crea il tuo manifesto di stile, scrivilo, firmalo, condividilo. Scegli la neutralità come bussola, dai sempre priorità ai fatti, lascia che il tuo stile amplifichi l'informazione senza distorcerla. Fai della professionalità e dell'umanità la tua cifra distintiva.

[DIA 13]

# Il Vostro Manifesto di Stile

Create un "manifesto stile" personale in 100 parole. Condividetelo e performatelo.

## Principi Guida (Neutralità come bussola)

- Sempre prioritari i fatti.
- Il vostro stile amplifica l'informazione, non la distorce.
- Fusione di professionalità e umanità.

Firma: \_\_\_\_\_

La pratica quotidiana è la vera differenza tra chi sogna e chi realizza. Leggi ad alta voce dieci minuti al giorno, registra le tue performance, riascoltate, punta a migliorare del 10% ogni volta. La costanza è la chiave, come ripeteva sempre Kapuściński: "Per essere buoni giornalisti bisogna essere prima di tutto buone persone."

[DIA 14]

## Pratica Quotidiana e Prossimi Passi

### 1. Lettura ad alta voce



10 minuti ogni giorno. Pratica su testi vostri o forniti.

### 2. Registrazione Settimanale



Riascoltate le registrazioni. L'obiettivo è migliorare del 10% ogni volta.

Final Tip: Avete gli strumenti per eccellere. Ora serve la costanza.

Alla fine, l'identità del giornalista si costruisce proprio così: fondendo voce, gesti e scelte lessicali in un equilibrio che riflette professionalità e umanità. Il public speaking giornalistico non è spettacolo, è servizio. Un servizio reso alla verità, ai fatti e a chi ha il diritto di essere informato senza filtri e senza maschere.

[DIA 15]

# L'Identità del Giornalista

*Come giornalista, la vostra identità comunicativa è la fusione di voce, gesti e scelte lessicali. Riflette professionalità e umanità.*

---

**Il public speaking giornalistico non è spettacolo. È servizio.**



---

## Conclusioni

Il vero giornalismo nasce dalla fatica quotidiana, dal rispetto rigoroso dei fatti e dalla capacità di raccontarli con uno stile personale ma sempre sobrio, mai sopra le righe. In un'epoca in cui la voce di chi informa rischia di confondersi con il rumore di fondo, solo chi coltiva l'etica, la credibilità e la coerenza può davvero fare la differenza. Questo laboratorio non offre ricette facili, ma strumenti concreti per diventare non solo bravi comunicatori, ma anche giornalisti migliori e, forse, persone più consapevoli. Perché la voce di chi informa, se ben usata, può cambiare il mondo.

## Bibliografia di riferimento

---

1. Kovach B, Rosenstiel T. The Elements of Journalism: What Newspeople Should Know and the Public Should Expect. 3rd ed. New York: Three Rivers Press; 2014.

2. Meyers C, editor. *Journalism Ethics: A Philosophical Approach*. New York: Oxford University Press; 2010.
3. Gallo C. *Talk Like TED: The 9 Public-Speaking Secrets of the World's Top Minds*. New York: St. Martin's Press; 2014.
4. Ward SJA. *Ethics and the Media: An Introduction*. Cambridge: Cambridge University Press; 2011.
5. Zelizer B. *Why Journalism Matters*. Cambridge: Polity Press; 2017.

## Modulo V - Capitolo II

### Laboratorio Pratico di Public Speaking

Dal concetto all'azione: Costruire autorevolezza e stile nel giornalismo. Stile e Credibilità Giornalistica

**Abstract:** *Il laboratorio “Stile e Credibilità Giornalistica” è un percorso immersivo progettato per sviluppare le competenze di public speaking specifiche per il giornalismo contemporaneo. Attraverso esercitazioni pratiche, simulazioni di situazioni reali (come moderazione di eventi, interviste, lettura di testi e conferenze stampa) e un costante feedback, i partecipanti imparano a trasformare la propria voce in uno strumento di autorevolezza e a costruire uno stile personale fondato su etica, coerenza e credibilità. L’approccio del laboratorio valorizza l’esperienza, l’autoanalisi e la pratica quotidiana, con l’obiettivo di formare giornalisti capaci di comunicare in modo autentico, rigoroso e umano, mantenendo sempre il giusto equilibrio tra professionalità e personalità.*

**Keyword:** etica, autorevolezza

**Abstract:** *The “Style and Journalistic Credibility” workshop is an immersive training course designed to develop public speaking skills tailored to contemporary journalism. Through practical exercises, real-life simulations (such as event moderation, interviews, reading journalistic texts, and press conferences), and continuous feedback, participants learn to turn their voice into a tool of authority and to build a personal style based on ethics, consistency, and credibility. The workshop emphasizes experience, self-analysis, and daily practice, aiming to shape journalists who can communicate authentically, rigorously, and with humanity, always balancing professionalism and individuality.*

**Keywords:** ethics, authority

### Introduzione

Ci sono mestieri che si imparano sui libri e altri che si apprendono solo frequentando la vita reale, respirando l’odore della carta stampata e ascoltando il brusio di una redazione. Il giornalismo, quello vero, appartiene alla seconda categoria. Eppure, oggi, per essere giornalisti non basta più saper scrivere: bisogna anche saper parlare, raccontare, coinvolgere un pubblico che non perdona la superficialità. È qui che nasce il **Laboratorio Pratico di Public Speaking**, un percorso che non promette scorciatoie ma offre strumenti veri, concreti, per

trasformare la voce in autorevolezza e lo stile in credibilità. Un laboratorio dove ogni dettaglio conta e ogni errore diventa occasione di crescita, proprio come nelle migliori scuole di giornalismo.

---

Entrando in questo laboratorio, si lascia fuori la teoria pura e si indossano i panni del cronista che vuole mettersi in gioco davvero. Qui la parola “pratico” non è un’etichetta casuale: ogni sessione è una palestra, dove la sicurezza si costruisce a piccoli passi, la credibilità si guadagna con il sudore e lo stile personale si affina come una penna d’autore. L’etica professionale, però, resta il faro che guida ogni scelta, come insegnava sempre Montanelli: “La verità costa fatica, ma la menzogna costa la reputazione.”

[DIA 1]



**Laboratorio Pratico di Public Speaking**  
Dal concetto all'azione: Costruire autorevolezza e stile nel giornalismo.

---

Benvenuti al cuore del corso. Questo non è un seminario teorico, è un laboratorio operativo. Qui trasformiamo la teoria in pratica attraverso simulazioni realistiche. L'obiettivo è sviluppare sicurezza, credibilità e uno stile personale autentico, senza mai sacrificare l'etica professionale.

Il corso è strutturato per immergerti nelle sfide reali del giornalismo contemporaneo. Dalla gestione dell'imprevisto alla comunicazione non verbale, ogni modulo è progettato per affinare le tue competenze di public speaking in un ambiente controllato e supportato da feedback immediato. Preparati a metterti in gioco.

Il corso è strutturato come una vera immersione nelle sfide del giornalismo contemporaneo. Non ci sono scorciatoie, solo esercizi che mettono a nudo le tue capacità e ti spingono oltre la comfort zone. Dalla gestione degli imprevisti alla comunicazione non verbale, ogni modulo è un tassello che costruisce il mosaico della tua identità professionale.

[DIA 2]

## Il Manifesto del Laboratorio: Mettersi in Gioco

[ *Preparatevi a mettervi in gioco.* ]

Il public speaking non è recitazione,  
ma comunicazione autentica che informa e connette.



### 1. Simulazione

Scenari reali del giornalismo,  
non astrazioni.



### 2. Registrazione

Ogni performance viene  
registrata. Il feedback è  
immediato e personalizzato.



### 3. Iterazione

Preparatevi a sbagliare e  
correggere.

Il manifesto di questo laboratorio è chiaro: **preparati a metterti in gioco**. Non si tratta di recitare, ma di comunicare in modo autentico, di informare e connettere. Come diceva Biagi, “il giornalismo è servizio, non spettacolo”. E qui lo si capisce subito: si simula, si registra, si itera. Ogni performance viene analizzata, ogni errore diventa una lezione da portare a casa.

[DIA 3]

## L'Arena: Quattro Scenari Reali

Le simulazioni replicano le sfide quotidiane di una redazione. Ogni sessione dura 10-15 minuti, seguita da debriefing di gruppo e analisi video.

**01**

### Moderazione di evento

Gestione di un dibattito e dei tempi.

**02**

### Intervista in stile Talk

Conduzione one-to-one e ascolto attivo.

**03**

### Lettura di testo giornalistico

Ritmo e chiarezza per Radio/TV.

**04**

### Conduzione di conferenza stampa

Gestione delle domande spinose e del caos.

**Scegliete una simulazione, preparatela in 5 minuti e performate.**

Nell'arena delle simulazioni si affrontano quattro scenari reali, quelli che ogni giorno mettono alla prova la tenuta nervosa e la lucidità di chi lavora con le parole. C'è la moderazione di un evento, dove il tempo è tiranno e la regia deve essere

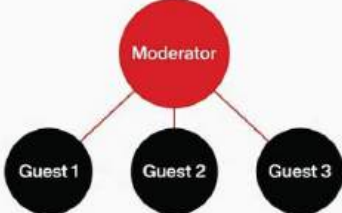
invisibile; c'è l'intervista in stile talk, dove l'ascolto attivo è la chiave per far emergere la verità nascosta sotto le risposte di circostanza; c'è la lettura di un testo giornalistico, che richiede ritmo e chiarezza come una diretta radiofonica; e infine la conduzione di una conferenza stampa, dove il caos delle domande è il vero avversario da domare.

[DIA 4]

## Gestire l'Interazione: Moderazione e Interviste

---


### Moderazione di Evento



- **Task:** Gestire 3-4 ospiti, introdurre relatori, transizioni fluide.
- **Key Skill:** Equilibrio dei tempi.

Grazie a tutti per essere qui. Iniziamo con il dottor Rossi: ha 5 minuti per il suo intervento.

### Intervista One-to-One (Talk Style)



- **Task:** Focus su ascolto attivo, domande aperte e follow-up.
- **Key Skill:** Evitare interruzioni. Fate parlare l'intervistato.

Ci racconti di più su questa esperienza: quali sfide ha affrontato?

Gestire l'interazione non è semplice: serve equilibrio, attenzione, capacità di ascolto. Un buon moderatore introduce, accompagna, dosa i tempi. L'intervistatore, invece, si fa quasi invisibile, lasciando spazio all'intervistato, proprio come facevano le grandi firme della BBC. E quando la pressione sale, come nella lettura ad alta voce o nella conferenza stampa, bisogna saper mantenere il controllo, enfatizzare senza drammatizzare, rispondere con neutralità anche alle domande più scomode.

[DIA 5]

## Gestire la Pressione: Lettura e Conferenza Stampa

### Lettura di Testo (Radio/TV)



- **Task:** Leggere ad alta voce un articolo davanti al gruppo.
- **Key Skill:** Enfatizzare ritmo, pause e intonazione per chiarezza, senza drammatizzare.

### Conferenza Stampa



- **Task:** Rispondere a 'giornalisti' che pongono domande spinose.
- **Key Skill:** Neutralità e gestione del caos (più mani alzate).

Rispondo prima alla domanda sul budget, poi passo alla successiva.

Il feedback loop è il vero motore della crescita: guardarsi allo specchio, rivedersi in video, analizzare la propria voce e i propri gesti. È un esercizio di umiltà e coraggio, perché solo chi si mette in discussione può davvero migliorare. L'identità non è mai fissa: evolve, si affina, si trasforma con l'esperienza.

[DIA 6]

## Il Feedback Loop: Guardarsi allo Specchio

La registrazione è obbligatoria per l'auto-valutazione. Sviluppare la vostra identità iterando: registratevi, osservate, raffinate.



Insight: La vostra identità non è fissa: evolve con l'esperienza.

**Analizzate un vostro video – cosa trasmette la vostra credibilità su una scala da 1 a 10?**

Ma quali sono i pilastri su cui poggia il public speaking giornalistico? Primo: l'etica, la verità prima di tutto, senza scorciatoie. Secondo: la credibilità, che si conquista con i fatti e con la calma di chi sa di avere dalla sua parte la forza dei dati concreti. Terzo: lo stile personale, unico ma sempre al servizio del messaggio, senza mai perdere la misura.

[DIA 7]

## I Tre Pilastri del Public Speaking Giornalistico

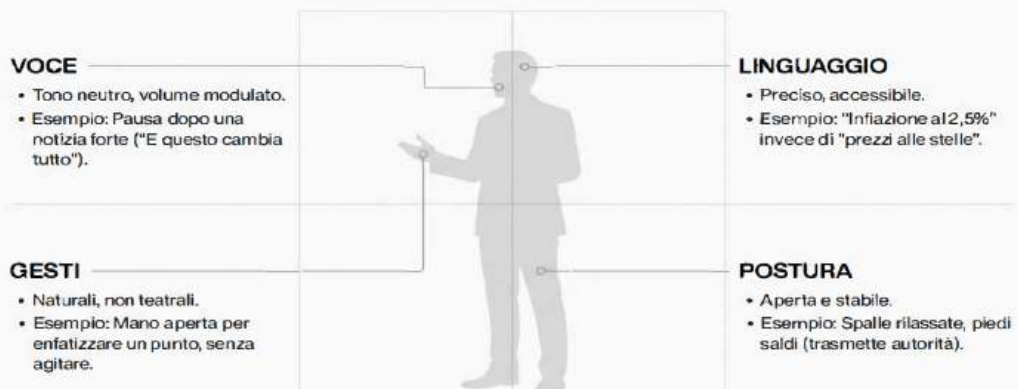


L'identità comunicativa, in fondo, è un marchio invisibile. La voce deve essere neutra, il volume modulato, le pause strategiche. I gesti naturali, mai teatrali. Il linguaggio preciso, accessibile. La postura aperta e stabile, perché anche il corpo parla e trasmette autorevolezza. Sono dettagli che fanno la differenza, come insegnano i grandi maestri della comunicazione.

[DIA 8]

## Anatomia dell'Identità Comunicativa

Il "marchio" invisibile che vi rende riconoscibili senza essere star.



Attenzione però alle trappole che minano la professionalità: l'eccesso di protagonismo, l'enfasi melodrammatica, l'elogio smodato, il tono sensazionalistico. Il giornalismo non è un reality show. Bisogna essere neutrali, sobri, rigorosi. Le parole sono pietre, diceva Carlo Levi, e vanno scelte con cura.

[DIA 9]

## Trappole Comuni: Cosa Mina la Professionalità



### Eccesso di Protagonismo

Non rubate la scena agli ospiti o ai fatti. Evitate frasi come “Io penso che...”.



### Enfasi Eccessiva

Niente urla o gesti melodrammatici – il giornalismo informa, non intrattiene come un reality.



### Elogio Smodato

Siate neutrali, non adulatori. “Ottimo lavoro” va bene solo se motivato.



### Tono Sensazionalistico

Bandite espressioni come “shock totale!” o “drama incredibile”.

RED ZONE

Un esercizio fondamentale è quello dell’audit: riscrivere un testo sensazionalista in chiave etica. “Shock totale! Un dramma incredibile sta sconvolgendo i mercati!” diventa “Dati preoccupanti indicano un calo significativo nei mercati.” La scelta lessicale è il biglietto da visita della nostra autorevolezza.

[DIA 10]

## Audit: Sensazionalismo vs. Etica

Esercizio di gruppo: Guardate un estratto di TG sensazionalista e riscrivetelo.

DA EVITARE (Sensazionalismo)	CORRETTA (Etica)
Shock totale! Un drama incredibile sta sconvolgendo i mercati!	Dati preoccupanti indicano un calo significativo nei mercati.

Key Lesson: Evitare manipolazioni emotive. La scelta lessicale definisce la vostra autorevolezza.

La coerenza, infine, è il superpotere del comunicatore. Il tono deve essere allineato al messaggio, le parole devono riflettere i fatti, il corpo deve confermare la voce. Basta poco per perdere credibilità: una frase fuori posto, un entusiasmo eccessivo davanti a una notizia grave. Il Mirror Test è lo strumento più semplice e potente: guardati allo specchio e chiediti se sei davvero coerente.

[DIA 11]

## La Coerenza: Il Superpotere del Comunicatore

L'allineamento tra Contenuto, Tono e Delivery. Se parlate di crisi con entusiasmo da festa, perdete credibilità.

### The Alignment Check

- Il tono matches il messaggio? (Serio per notizie gravi, empatico per storie umane).
- Le parole riflettono i fatti? (No giri di parole).
- Il corpo conferma la voce? (No braccia conserte se dite 'dialogo aperto').

### TOOL: Il Mirror Test

Dite una frase allo specchio prima di andare in onda. È coerente?

Costruire il proprio stile è un lavoro sartoriale. Analizza i tuoi punti di forza, riconosci le debolezze, cogli le opportunità, individua le minacce. Sperimenta, chiedi feedback, affina ogni dettaglio. Lo stile personale è un abito su misura: ti deve calzare alla perfezione, ma deve restare sobrio.

[DIA 12]

## Costruire il Proprio Stile (SWOT Analysis)

Lo stile personale è un abito su misura: vi calza alla perfezione, ma resta sobrio.

<b>Punti di Forza</b> Es. Voce calda, empatia naturale.	<b>Debolezze</b> Es. Uso di filler words come 'ehm'.
<b>Opportunità</b> Es. Sperimentare con i podcast.	<b>Minacce</b> Es. Abitudine al sensazionalismo o alla velocità eccessiva.

**Metodo:** Esperimenti controllati. Nelle simulazioni, provate varianti (es. pausa lunga vs. ritmo veloce) e chiedete feedback.

Crea il tuo manifesto di stile, scrivilo, firmalo, condividilo. Scegli la neutralità come bussola, dai sempre priorità ai fatti, lascia che il tuo stile amplifichi l'informazione senza distorcerla. Fai della professionalità e dell'umanità la tua cifra distintiva.

[DIA 13]

# Il Vostro Manifesto di Stile

Create un "manifesto stile" personale in 100 parole. Condividetelo e performatelo.

## Principi Guida (Neutralità come bussola)

- Sempre prioritari i fatti.
- Il vostro stile amplifica l'informazione, non la distorce.
- Fusione di professionalità e umanità.

Firma: \_\_\_\_\_

La pratica quotidiana è la vera differenza tra chi sogna e chi realizza. Leggi ad alta voce dieci minuti al giorno, registra le tue performance, riascoltate, punta a migliorare del 10% ogni volta. La costanza è la chiave, come ripeteva sempre Kapuściński: "Per essere buoni giornalisti bisogna essere prima di tutto buone persone."

[DIA 14]

## Pratica Quotidiana e Prossimi Passi

### 1. Lettura ad alta voce



10 minuti ogni giorno. Pratica su testi vostri o forniti.

### 2. Registrazione Settimanale



Riascoltate le registrazioni. L'obiettivo è migliorare del 10% ogni volta.

Final Tip: Avete gli strumenti per eccellere. Ora serve la costanza.

Alla fine, l'identità del giornalista si costruisce proprio così: fondendo voce, gesti e scelte lessicali in un equilibrio che riflette professionalità e umanità. Il public speaking giornalistico non è spettacolo, è servizio. Un servizio reso alla verità, ai fatti e a chi ha il diritto di essere informato senza filtri e senza maschere.

[DIA 15]

# L'Identità del Giornalista

*Come giornalista, la vostra identità comunicativa è la fusione di voce, gesti e scelte lessicali. Riflette professionalità e umanità.*

---

**Il public speaking giornalistico non è spettacolo. È servizio.**



---

## Conclusioni

Il vero giornalismo nasce dalla fatica quotidiana, dal rispetto rigoroso dei fatti e dalla capacità di raccontarli con uno stile personale ma sempre sobrio, mai sopra le righe. In un'epoca in cui la voce di chi informa rischia di confondersi con il rumore di fondo, solo chi coltiva l'etica, la credibilità e la coerenza può davvero fare la differenza. Questo laboratorio non offre ricette facili, ma strumenti concreti per diventare non solo bravi comunicatori, ma anche giornalisti migliori e, forse, persone più consapevoli. Perché la voce di chi informa, se ben usata, può cambiare il mondo.

## Bibliografia di riferimento

---

1. Kovach B, Rosenstiel T. The Elements of Journalism: What Newspeople Should Know and the Public Should Expect. 3rd ed. New York: Three Rivers Press; 2014.

2. Meyers C, editor. *Journalism Ethics: A Philosophical Approach*. New York: Oxford University Press; 2010.
3. Gallo C. *Talk Like TED: The 9 Public-Speaking Secrets of the World's Top Minds*. New York: St. Martin's Press; 2014.
4. Ward SJA. *Ethics and the Media: An Introduction*. Cambridge: Cambridge University Press; 2011.
5. Zelizer B. *Why Journalism Matters*. Cambridge: Polity Press; 2017.

## Modulo V - Capitolo III

### Podcasting Giornalistico: Guida Strategica MPCoach

Dall'idea alla distribuzione: Il futuro dello storytelling audio e la roadmap per il 2026.

**Abstract:** *Questo capitolo offre una guida strategica al podcasting giornalistico, esplorando ogni fase del processo: dall'ideazione alla distribuzione, passando per la scelta della nicchia, la struttura degli episodi, la tecnica di registrazione e la promozione. Attraverso citazioni letterarie e storiche, esempi concreti e consigli pratici, il testo mostra come il podcast possa diventare uno strumento di narrazione autentica e innovativa, capace di trasformare storie locali in esperienze universali. La roadmap proposta prepara il giornalista ad affrontare il futuro dello storytelling audio, con una visione chiara e metodica, pronta per il 2026.*

**Keyword:** Podcasting giornalistico, storytelling audio

**Abstract:** *This chapter provides a strategic guide to journalistic podcasting, covering every stage of the process: from concept to distribution, including niche selection, episode structure, recording techniques, and promotion. Through literary and historical quotes, concrete examples, and practical advice, the text demonstrates how podcasting can become a tool for authentic and innovative storytelling, transforming local stories into universal experiences. The roadmap prepares journalists to embrace the future of audio storytelling with a clear and methodical vision, ready for 2026.*

**Keyword:** Journalistic podcasting, audio storytelling

#### Introduzione

Nel mondo del giornalismo italiano, il podcast è diventato il nuovo spazio di libertà e creatività: una voce che si fa racconto, che attraversa le strade, le case, le storie. 🎙️ La rivoluzione audio sta cambiando il modo di informare e di coinvolgere, portando la cronaca e le narrazioni locali direttamente nelle orecchie di chi ascolta.

Come diceva Zucconi, “il giornalismo è prima di tutto empatia”, e il podcast è lo strumento perfetto per costruire questo ponte tra chi parla e chi ascolta.

Come scriveva Italo Calvino, “la leggerezza non è superficialità, ma planare sulle cose dall’alto, non avere macigni sul cuore” — e il podcast permette proprio questo: raccontare la realtà con profondità, ma senza appesantirla. 📖 Sul piano storico, possiamo ricordare la celebre frase di Marshall McLuhan: “Il medium è

il messaggio”, un invito a riflettere su come il mezzo scelto per comunicare trasforma il contenuto stesso.

Questa guida strategica nasce proprio per accompagnarti, passo dopo passo, dalla scelta dell’idea fino alla pubblicazione e promozione, con esempi concreti, riferimenti letterari e consigli pratici. 📖 Il podcast non è solo tecnica: è passione, visione, cura del dettaglio. È la possibilità di raccontare la tua città, il tuo mondo, con una voce autentica e personale.

Preparati a scoprire ogni fase, ogni segreto, ogni esercizio utile per trasformare la tua voce in un progetto giornalistico di successo. 🚀

[DIA 1]



Nel cuore della rivoluzione digitale, il podcast giornalistico si afferma come il nuovo strumento di racconto. Non più solo parole stampate, ma una voce che entra nelle case e negli auricolari, portando storie, indagini, emozioni. È la nuova frontiera dello storytelling, dove la narrazione si fa esperienza, come avrebbe detto Zucconi: “La voce è il ponte più diretto tra chi racconta e chi ascolta”. Qui comincia il viaggio, tra innovazione e memoria, tra futuro e radici.

---

Quando la voce diventa protagonista, il racconto si trasforma. Andiamo a scoprire perché l’audio ha un potere così speciale.

[DIA 2]

**Perché il Podcast Giornalistico? Il Potere dell’Audio**

L'intimità dell'audio è impareggiabile: la voce crea connessione, fiducia immediata. Il podcast permette multitasking, ascolto passivo e approfondimento, proprio come i grandi romanzi di Calvino che ti accompagnano ovunque. Episodi longform, ricchi e articolati, diventano il terreno ideale per storie locali e ricerche profonde. Nel 2026, il 40% dei giornalisti italiani userà il podcast per raggiungere il pubblico giovane, superando la carta stampata. È la nuova "radio libera", ma con la precisione del giornalismo moderno.

**Perché il Podcast Giornalistico? Il Potere dell'Audio**

I **podcast catturano** l'attenzione senza distrazioni visive. Sono lo strumento ideale per ricerche **profonde** e storie locali.

 <p style="text-align: center;"><b>Intimità</b></p> <p style="text-align: center;">La voce crea fiducia immediata e connessione profonda.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Multitasking</b></p> <p style="text-align: center;">Ascolto passivo in auto o durante il lavoro, alta frequenza.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Longform</b></p> <p style="text-align: center;">Episodi da 20-45 minuti per fornire un contesto ricco.</p>
--	--	--

**Proiezione 2026: Il 40% dei giornalisti italiani userà i podcast per raggiungere il pubblico under 35, superando gli articoli scritti per retention.**

L'audio non basta: serve una strategia editoriale che sappia valorizzare ogni storia. Vediamo come si costruisce la tua nicchia.

[DIA 3]

### **Fase 1: Strategia Editoriale e Nicchia**

La strategia nasce dalla passione e dall'expertise, come insegnava Montanelli. Qual è il messaggio unico? Chi è il pubblico? Quale formato scegliere? Il case study "Comunicare Bari" mostra come le storie locali, interviste e narrazioni possano diventare un mosaico di voci autentiche. Bari diventa simbolo di tutte le città, con le sue contraddizioni e sogni. Ogni podcast è una finestra aperta sulla realtà.

## Fase 1: Strategia Editoriale e Nicchia

Definisci il punto d'incontro tra Expertise e Passione.



### Domande Chiave

- Qual è il messaggio unico? (Es: "Storie non raccontate di Bari")
- Chi è il pubblico? (Giornalisti freelance, imprenditori locali)
- Qual è il formato? (Solo, interviste, narrazione)

### Case Study

**Esempio Reale:** "Comunicare Bari".  
Focus su interviste a politici, sommelier e attivisti locali.

Una volta definita la nicchia, serve una struttura solida. Ecco come pianificare gli episodi e testare le idee.

[DIA 4]

### Il Piano Editoriale: Struttura a 10 Episodi

La scaletta è la mappa del viaggio. Si parte dalla Bari nascosta, si passa al sindaco, al vino pugliese, alle ricette, agli ospiti locali. Ogni episodio è un capitolo di un romanzo corale, dove la città si racconta attraverso le voci di chi la vive. Il consiglio di Ezio Mauro — sperimenta, cambia se il flusso si blocca — diventa mantra per ogni podcaster. La scaletta guida la narrazione, come una mappa di Chatwin.

## Il Piano Editoriale: Struttura a 10 Episodi

<b>Episodio 1</b>	<b>Tema:</b> Lancio: Bari nascosta   <b>Ospite:</b> Storia del porto <b>CTA:</b> Iscriviti su Spotify
<b>Episodio 2</b>	<b>Tema:</b> Sindaco su trasporti   <b>Ospite:</b> Antonio Decaro <b>CTA:</b> Commenta su IG
<b>Episodio 3</b>	<b>Tema:</b> Vino pugliese   <b>Ospite:</b> Sommelier locale <b>CTA:</b> Prova ricetta (link in bio)
<b>Episodi 4-10</b>	Mix di interviste e dati sui temi attuali.

*Pro Tip: Testa le tue idee. Scrivi una scaletta per 20 episodi. Se il flusso si blocca, cambia nicchia.*

© NotebookLM

La narrazione prende vita con gli strumenti giusti. Vediamo il toolkit essenziale per creare un podcast di qualità.

[DIA 5]

### Fase 2: Il Toolkit Essenziale

La tecnica serve a dare dignità alla voce. Microfono, cuffie, software: strumenti che, come diceva Brera, vanno usati con intelligenza. La “Regola Bari” — registrare in spazi autentici — richiama la ricerca della verità anche nei dettagli. Se non hai un balcone vista mare, usa l’armadio con coperte: l’importante è non perdere la qualità. La tecnologia è alleata, ma la voce resta protagonista.

### Fase 2: Il Toolkit Essenziale

#### Setup Base (<300€)



- **Microfono:** Audio-Technica ATR2100x-USB (149€, cardioide per voce chiara)
- **Cuffie:** Sony MDR-7506 (99€, monitor chiuso)
- **Software:** Audacity (Gratis)

#### Setup Pro (500€)



- **Upgrade:** Aggiungi Rodecaster Pro II per interviste multi-traccia.

*Regola Bari: Registra in spazi autentici (es. balcone vista mare) ma testa sempre il riverbero. In alternativa: Armadio con coperte.*

---

La qualità tecnica si accompagna all'etica giornalistica. Scopriamo come garantire trasparenza e professionalità.

[DIA 6]

### Lo Studio Digitale e l'Etica Giornalistica

Software per interviste remote come Riverside.fm e Zencastr permettono registrazioni di qualità, indipendenti dalla connessione. Ma la vera differenza la fa l'etica: inserire sempre i link per il fact-checking, garantire trasparenza. È la lezione di Zucconi: il giornalismo è responsabilità, non solo racconto. Anche la cameretta, con tappeti baresi, diventa studio, luogo di verità.



---

La struttura di ogni episodio è fondamentale per mantenere alta la retention. Ecco come costruirla passo dopo passo.

[DIA 7]

### Fase 3: Anatomia di un Episodio

Ogni episodio ha una struttura precisa: gancio, intro, corpo, analisi, call to action. Il gancio deve essere shock, come un incipit di Hemingway ("Immagina Bari senza il suo porto..."), l'intro presenta chi sei, il corpo sviluppa la narrazione, l'analisi offre riflessioni e fact-check, la CTA invita all'azione. È una costruzione narrativa che ricorda le sceneggiature di Fellini: ritmo, tensione, emozione.

## Fase 3: Anatomia di un Episodio

### Struttura universale per mantenere alta la retention.



La registrazione è un'arte. Vediamo le best practices e i segreti dell'intervista perfetta.

[DIA 8]

### Tecniche di Registrazione: Qualità Broadcast

La qualità è tutto: distanza dal microfono, postura, backup. L'arte dell'intervista è fatta di domande di riscaldamento, pause d'oro, ascolto attivo. È il metodo dei grandi cronisti, da Biagi a Fallaci, da Saviano a Serra. La voce deve essere chiara, la conversazione autentica.

### Tecniche di Registrazione: Qualità Broadcast

#### Best Practices



- **Distanza:** 5-10 cm dal microfono, bocca centrale.
- **Postura:** Schiena dritta, respirazione diaframmatica.
- **Backup:** Registra sempre su 2 dispositivi contemporaneamente.

#### L'Arte dell'Intervista



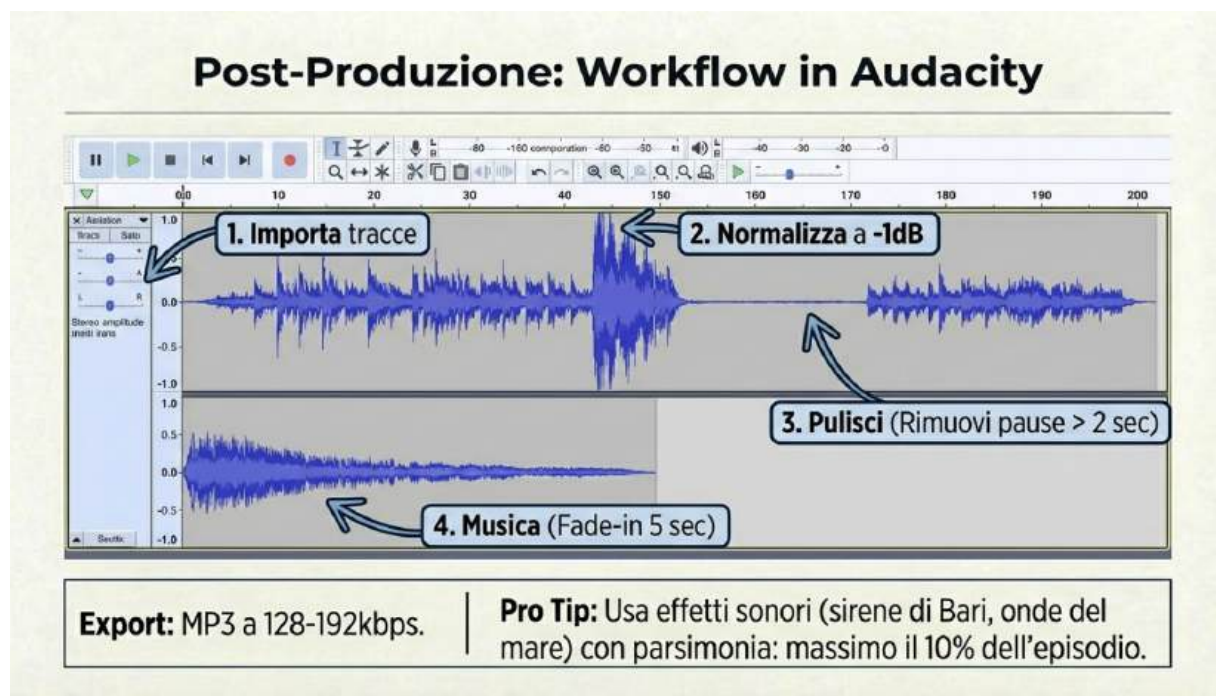
- Inizia con 3 domande di riscaldamento.
- La **Pausa d'Oro:** Attendi 3 secondi.
- La **Pausa d'Oro:** Attendi 3 secondi dopo la risposta dell'ospite prima di parlare.
- Pratica l'**ascolto attivo**.

Dopo la registrazione, la post-produzione trasforma il materiale grezzo in un prodotto raffinato. Scopri il workflow.

[DIA 9]

### Post-Produzione: Workflow in Audacity

La post-produzione è il laboratorio dove la storia prende forma. Importa le tracce, normalizza, pulisci, aggiungi musica. Usa effetti sonori con parsimonia: massimo il 10% dell'episodio. È come montare un documentario, dove ogni dettaglio conta e la narrazione si fa ritmo.



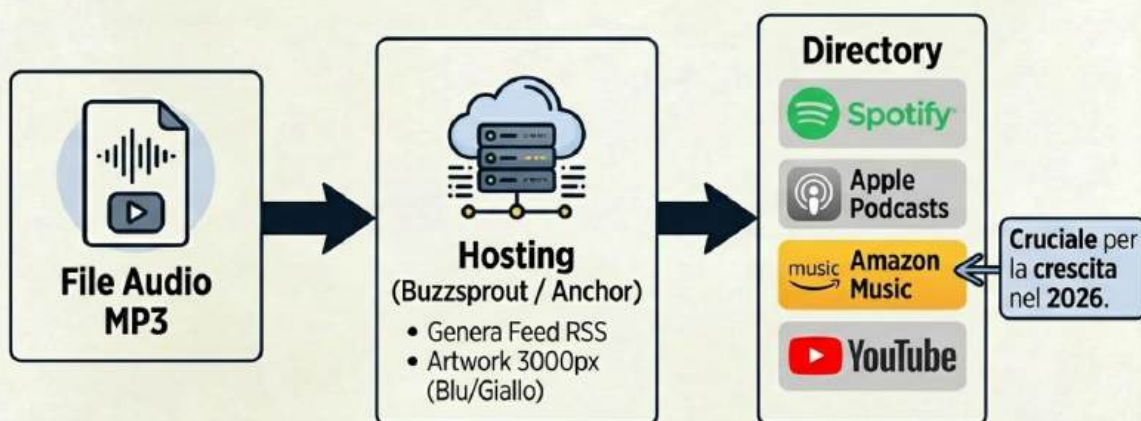
Il viaggio non finisce qui: ora il podcast va pubblicato e distribuito. Vediamo come raggiungere il pubblico globale.

[DIA 10]

### Fase 4: Pubblicazione e Distribuzione

Il file audio diventa MP3, passa su Buzzsprout o Anchor, arriva nelle directory globali: Spotify, Apple Podcasts, Amazon Music, YouTube. È la democratizzazione del giornalismo, la possibilità di raggiungere chiunque, ovunque, come sognava Zucconi. La voce diventa universale.

## Fase 4: Pubblicazione e Distribuzione



La promozione è cruciale: serve una strategia mirata per far decollare il podcast fin dai primi giorni.

[DIA 11]

### Promozione Giornalistica e Crescita

L'obiettivo è chiaro: 100 download nei primi 7 giorni. IG Reels, LinkedIn, newsletter, SEO ottimizzata. Guest influenti, trascrizioni per Google. È la strategia che ha reso grandi i podcast di NPR e BBC. La crescita è questione di cura, costanza e networking.

## Promozione Giornalistica e Crescita

Obiettivo: 100 download nei primi 7 giorni per la spinta algoritmica.

### IG Reels

Clip da 30 secondi  
(Gancio + Frase ospite).

### LinkedIn

Post professionale.  
Es: "Intervista sindaco: 3 rivelazioni".

### Newsletter

Invia l'episodio con trascrizione parziale (Lead Magnet).

### SEO Podcast 2026

- ✓ Usa titoli ottimizzati (Es: "Bari Trasporti 2026: Il Piano Segreto").
- ✓ Carica le trascrizioni sul blog per il ranking Google.
- ✓ Coinvolgi guest baresi influenti.

Per mantenere la qualità nel tempo, serve una gestione rigorosa. Ecco la checklist e gli errori da evitare.

[DIA 12]

## Gestione a Lungo Termine: Quality Control

Checklist rigorosa: piano pronto, script definiti, editing rapido, pubblicazione alle 8:00 AM. Errori fatali? Audio basso, episodi irregolari, nessuna CTA, ignorare i dati. La retention deve essere superiore al 70%. È il controllo di qualità che distingue un progetto serio da uno improvvisato.

**Gestione a Lungo Termine: Quality Control**

Pre-Flight Checklist 	Errori Fatali da Evitare 
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>✓ Piano</b> 10 episodi pronti.</li><li>• <b>✓ Script</b> con tempi definiti.</li><li>• <b>✓ Editing</b> &lt; 2 ore.</li><li>• <b>✓ Pubblicazione</b> alle 8:00 AM.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>⚠ Audio basso/riverbero</b> -&gt; Usa ambiente insonorizzato.</li><li>• <b>⚠ Episodi irregolari</b> -&gt; Lavora in batch (4 episodi/mese).</li><li>• <b>⚠ Nessuna CTA</b> -&gt; Chiudi sempre con "Condividi su WhatsApp".</li><li>• <b>⚠ Ignorare i dati</b> -&gt; Analizza la retention (Target &gt; 70%).</li></ul>

Ora è il momento di mettere tutto in pratica. Gli esercizi ti aiutano a partire subito, con metodo e attenzione.

[DIA 13]

## Esercizi Pratici: Inizia Ora

Due esercizi per partire: il primo episodio solo, la simulazione di intervista. Scrivi la scaletta, registra, analizza dove perdi l'attenzione. È il training che ogni redazione dovrebbe adottare, come facevano i grandi maestri del giornalismo. La pratica è la chiave del successo.

## Esercizi Pratici: Inizia Ora

### Esercizio 1: Primo Episodio (Solo)

🕒 **Durata:** 45 Minuti

🗣️ **Tema:** "La tua storia giornalistica".

- **Task:** Scrivi una scaletta di 20 minuti.
- Registra con il telefono ed edita le basi su Audacity.

🎯 **Obiettivo:** Retention > 80% all'ascolto.

### Esercizio 2: Intervista Simulata

🕒 **Durata:** 30 Minuti

🗣️ **Scenario:** Un collega interpreta il sindaco barese.

- **Task:** Poni 5 domande aperte.

💡 **Debrief:** "Dove ho perso l'attenzione?"

© NotebookLM

Chiudiamo con un esempio concreto: il case study di “Comunicare Bari” mostra come applicare tutto ciò che hai imparato.

[DIA 14]

### Case Study Completo: “Comunicare Bari” Ep.1

Un esempio concreto: gancio (“3 febbraio 1926: Bari rischiò di sparire...”), struttura (intro, narrazione, analisi, CTA), strategia promo (Reel IG con suoni del mare e link diretto). Qui la storia locale diventa universale, la voce si fa memoria, la narrazione diventa futuro. È la sintesi perfetta di un percorso che unisce tradizione e innovazione, radici e visione.

### Case Study Completo: "Comunicare Bari" Ep.1

🎯 **Gancio:** "3 febbraio 1926: Bari rischiò di sparire..."



☰ **Struttura:** Intro (2 min) + Narrazione (15 min) + Analisi (8 min) + CTA.

🎯 **Strategia Promo:** Reel IG con suoni del mare + Link diretto.

## Conclusioni e Sintesi

Arrivati alla fine di questo percorso, è chiaro che il podcast giornalistico non è solo una nuova moda, ma una vera e propria rivoluzione del racconto. 🎧 Hai visto come l'audio possa trasformare storie locali in esperienze universali, come la strategia editoriale e la cura tecnica siano essenziali per costruire un progetto solido e duraturo. Ogni episodio è un viaggio: dalla scelta della nicchia alla promozione, passando per la qualità della voce, l'etica e la creatività.

La chiave di tutto? La passione per la narrazione e il desiderio di innovare, senza mai perdere il contatto con la realtà e con chi ascolta. 📣 Il podcast ti permette di essere vicino al pubblico come mai prima, di sperimentare, di crescere episodio dopo episodio. Non ci sono formule magiche, ma un metodo chiaro: ascoltare, imparare, provare, migliorare.

In sintesi, il futuro del giornalismo passa anche da qui: dalla tua capacità di usare la voce per raccontare il mondo. Ora hai tutti gli strumenti per iniziare, migliorare e distinguerti. Il prossimo passo è solo tuo. 🚀

## Fonti di riferimento

1. McLuhan M. *Understanding media: the extensions of man*. Cambridge: MIT Press; 1964.
2. Berry R. *Podcasting: Considering the evolution of the medium and its association with the word 'radio'*. *Radio J Int Stud Broadcast Audio Media*. 2016;14(1):7-22.
3. Spinelli M, Dann L. *Podcasting: The audio media revolution*. London: Bloomsbury Academic; 2019.
4. Quattrococchi W, Vicini D. *Podcast e informazione: L'ascolto come nuova frontiera della narrazione giornalistica*. Milano: FrancoAngeli; 2021.
5. Lindgren M. *Podcasting: Practice and theory*. London: Routledge; 2021.

## Modulo V - Capitolo III

### Podcasting Giornalistico: Guida Strategica MPCoach

Dall'idea alla distribuzione: Il futuro dello storytelling audio e la roadmap per il 2026.

**Abstract:** *Questo capitolo offre una guida strategica al podcasting giornalistico, esplorando ogni fase del processo: dall'ideazione alla distribuzione, passando per la scelta della nicchia, la struttura degli episodi, la tecnica di registrazione e la promozione. Attraverso citazioni letterarie e storiche, esempi concreti e consigli pratici, il testo mostra come il podcast possa diventare uno strumento di narrazione autentica e innovativa, capace di trasformare storie locali in esperienze universali. La roadmap proposta prepara il giornalista ad affrontare il futuro dello storytelling audio, con una visione chiara e metodica, pronta per il 2026.*

**Keyword:** Podcasting giornalistico, storytelling audio

**Abstract:** *This chapter provides a strategic guide to journalistic podcasting, covering every stage of the process: from concept to distribution, including niche selection, episode structure, recording techniques, and promotion. Through literary and historical quotes, concrete examples, and practical advice, the text demonstrates how podcasting can become a tool for authentic and innovative storytelling, transforming local stories into universal experiences. The roadmap prepares journalists to embrace the future of audio storytelling with a clear and methodical vision, ready for 2026.*

**Keyword:** Journalistic podcasting, audio storytelling

#### Introduzione

Nel mondo del giornalismo italiano, il podcast è diventato il nuovo spazio di libertà e creatività: una voce che si fa racconto, che attraversa le strade, le case, le storie. 🎙️ La rivoluzione audio sta cambiando il modo di informare e di coinvolgere, portando la cronaca e le narrazioni locali direttamente nelle orecchie di chi ascolta.

Come diceva Zucconi, “il giornalismo è prima di tutto empatia”, e il podcast è lo strumento perfetto per costruire questo ponte tra chi parla e chi ascolta.

Come scriveva Italo Calvino, “la leggerezza non è superficialità, ma planare sulle cose dall’alto, non avere macigni sul cuore” — e il podcast permette proprio questo: raccontare la realtà con profondità, ma senza appesantirla. 📖 Sul piano storico, possiamo ricordare la celebre frase di Marshall McLuhan: “Il medium è

il messaggio”, un invito a riflettere su come il mezzo scelto per comunicare trasforma il contenuto stesso.

Questa guida strategica nasce proprio per accompagnarti, passo dopo passo, dalla scelta dell’idea fino alla pubblicazione e promozione, con esempi concreti, riferimenti letterari e consigli pratici. 📖 Il podcast non è solo tecnica: è passione, visione, cura del dettaglio. È la possibilità di raccontare la tua città, il tuo mondo, con una voce autentica e personale.

Preparati a scoprire ogni fase, ogni segreto, ogni esercizio utile per trasformare la tua voce in un progetto giornalistico di successo. 🚀

[DIA 1]



Nel cuore della rivoluzione digitale, il podcast giornalistico si afferma come il nuovo strumento di racconto. Non più solo parole stampate, ma una voce che entra nelle case e negli auricolari, portando storie, indagini, emozioni. È la nuova frontiera dello storytelling, dove la narrazione si fa esperienza, come avrebbe detto Zucconi: “La voce è il ponte più diretto tra chi racconta e chi ascolta”. Qui comincia il viaggio, tra innovazione e memoria, tra futuro e radici.

---

Quando la voce diventa protagonista, il racconto si trasforma. Andiamo a scoprire perché l’audio ha un potere così speciale.

[DIA 2]

## **Perché il Podcast Giornalistico? Il Potere dell’Audio**

L'intimità dell'audio è impareggiabile: la voce crea connessione, fiducia immediata. Il podcast permette multitasking, ascolto passivo e approfondimento, proprio come i grandi romanzi di Calvino che ti accompagnano ovunque. Episodi longform, ricchi e articolati, diventano il terreno ideale per storie locali e ricerche profonde. Nel 2026, il 40% dei giornalisti italiani userà il podcast per raggiungere il pubblico giovane, superando la carta stampata. È la nuova “radio libera”, ma con la precisione del giornalismo moderno.

### Perché il Podcast Giornalistico? Il Potere dell'Audio

I **podcast catturano** l'attenzione senza distrazioni visive. Sono lo strumento ideale per ricerche **profonde** e storie locali.

 <p><b>Intimità</b> La voce crea fiducia immediata e connessione profonda.</p>	 <p><b>Multitasking</b> Ascolto passivo in auto o durante il lavoro, alta frequenza.</p>	 <p><b>Longform</b> Episodi da 20-45 minuti per fornire un contesto ricco.</p>
---	---	---

**Proiezione 2026: Il 40% dei giornalisti italiani userà i podcast per raggiungere il pubblico under 35, superando gli articoli scritti per retention.**

L'audio non basta: serve una strategia editoriale che sappia valorizzare ogni storia. Vediamo come si costruisce la tua nicchia.

[DIA 3]

### Fase 1: Strategia Editoriale e Nicchia

La strategia nasce dalla passione e dall'expertise, come insegnava Montanelli. Qual è il messaggio unico? Chi è il pubblico? Quale formato scegliere? Il case study “Comunicare Bari” mostra come le storie locali, interviste e narrazioni possano diventare un mosaico di voci autentiche. Bari diventa simbolo di tutte le città, con le sue contraddizioni e sogni. Ogni podcast è una finestra aperta sulla realtà.

## Fase 1: Strategia Editoriale e Nicchia

Definisci il punto d'incontro tra Expertise e Passione.



### Domande Chiave

- Qual è il messaggio unico? (Es: "Storie non raccontate di Bari")
- Chi è il pubblico? (Giornalisti freelance, imprenditori locali)
- Qual è il formato? (Solo, interviste, narrazione)

### Case Study

**Esempio Reale:** "Comunicare Bari".  
Focus su interviste a politici, sommelier e attivisti locali.

Una volta definita la nicchia, serve una struttura solida. Ecco come pianificare gli episodi e testare le idee.

[DIA 4]

### Il Piano Editoriale: Struttura a 10 Episodi

La scaletta è la mappa del viaggio. Si parte dalla Bari nascosta, si passa al sindaco, al vino pugliese, alle ricette, agli ospiti locali. Ogni episodio è un capitolo di un romanzo corale, dove la città si racconta attraverso le voci di chi la vive. Il consiglio di Ezio Mauro — sperimenta, cambia se il flusso si blocca — diventa mantra per ogni podcaster. La scaletta guida la narrazione, come una mappa di Chatwin.

## Il Piano Editoriale: Struttura a 10 Episodi

<b>Episodio 1</b>	<b>Tema:</b> Lancio: Bari nascosta   <b>Ospite:</b> Storia del porto <b>CTA:</b> Iscriviti su Spotify
<b>Episodio 2</b>	<b>Tema:</b> Sindaco su trasporti   <b>Ospite:</b> Antonio Decaro <b>CTA:</b> Commenta su IG
<b>Episodio 3</b>	<b>Tema:</b> Vino pugliese   <b>Ospite:</b> Sommelier locale <b>CTA:</b> Prova ricetta (link in bio)
<b>Episodi 4-10</b>	Mix di interviste e dati sui temi attuali.

*Pro Tip: Testa le tue idee. Scrivi una scaletta per 20 episodi. Se il flusso si blocca, cambia nicchia.*

© NotebookLM

La narrazione prende vita con gli strumenti giusti. Vediamo il toolkit essenziale per creare un podcast di qualità.

[DIA 5]

### Fase 2: Il Toolkit Essenziale

La tecnica serve a dare dignità alla voce. Microfono, cuffie, software: strumenti che, come diceva Brera, vanno usati con intelligenza. La “Regola Bari” — registrare in spazi autentici — richiama la ricerca della verità anche nei dettagli. Se non hai un balcone vista mare, usa l’armadio con coperte: l’importante è non perdere la qualità. La tecnologia è alleata, ma la voce resta protagonista.

### Fase 2: Il Toolkit Essenziale

#### Setup Base (<300€)



- **Microfono:** Audio-Technica ATR2100x-USB (149€, cardioide per voce chiara)
- **Cuffie:** Sony MDR-7506 (99€, monitor chiuso)
- **Software:** Audacity (Gratis)

#### Setup Pro (500€)



- **Upgrade:** Aggiungi Rodecaster Pro II per interviste multi-traccia.

*Regola Bari: Registra in spazi autentici (es. balcone vista mare) ma testa sempre il riverbero. In alternativa: Armadio con coperte.*

---

La qualità tecnica si accompagna all'etica giornalistica. Scopriamo come garantire trasparenza e professionalità.

[DIA 6]

### Lo Studio Digitale e l'Etica Giornalistica

Software per interviste remote come Riverside.fm e Zencastr permettono registrazioni di qualità, indipendenti dalla connessione. Ma la vera differenza la fa l'etica: inserire sempre i link per il fact-checking, garantire trasparenza. È la lezione di Zucconi: il giornalismo è responsabilità, non solo racconto. Anche la cameretta, con tappeti baresi, diventa studio, luogo di verità.



---

La struttura di ogni episodio è fondamentale per mantenere alta la retention. Ecco come costruirla passo dopo passo.

[DIA 7]

### Fase 3: Anatomia di un Episodio

Ogni episodio ha una struttura precisa: gancio, intro, corpo, analisi, call to action. Il gancio deve essere shock, come un incipit di Hemingway ("Immagina Bari senza il suo porto..."), l'intro presenta chi sei, il corpo sviluppa la narrazione, l'analisi offre riflessioni e fact-check, la CTA invita all'azione. È una costruzione narrativa che ricorda le sceneggiature di Fellini: ritmo, tensione, emozione.

## Fase 3: Anatomia di un Episodio

### Struttura universale per mantenere alta la retention.



La registrazione è un'arte. Vediamo le best practices e i segreti dell'intervista perfetta.

[DIA 8]

### Tecniche di Registrazione: Qualità Broadcast

La qualità è tutto: distanza dal microfono, postura, backup. L'arte dell'intervista è fatta di domande di riscaldamento, pause d'oro, ascolto attivo. È il metodo dei grandi cronisti, da Biagi a Fallaci, da Saviano a Serra. La voce deve essere chiara, la conversazione autentica.

### Tecniche di Registrazione: Qualità Broadcast

#### Best Practices



- **Distanza:** 5-10 cm dal microfono, bocca centrale.
- **Postura:** Schiena dritta, respirazione diaframmatica.
- **Backup:** Registra sempre su 2 dispositivi contemporaneamente.

#### L'Arte dell'Intervista



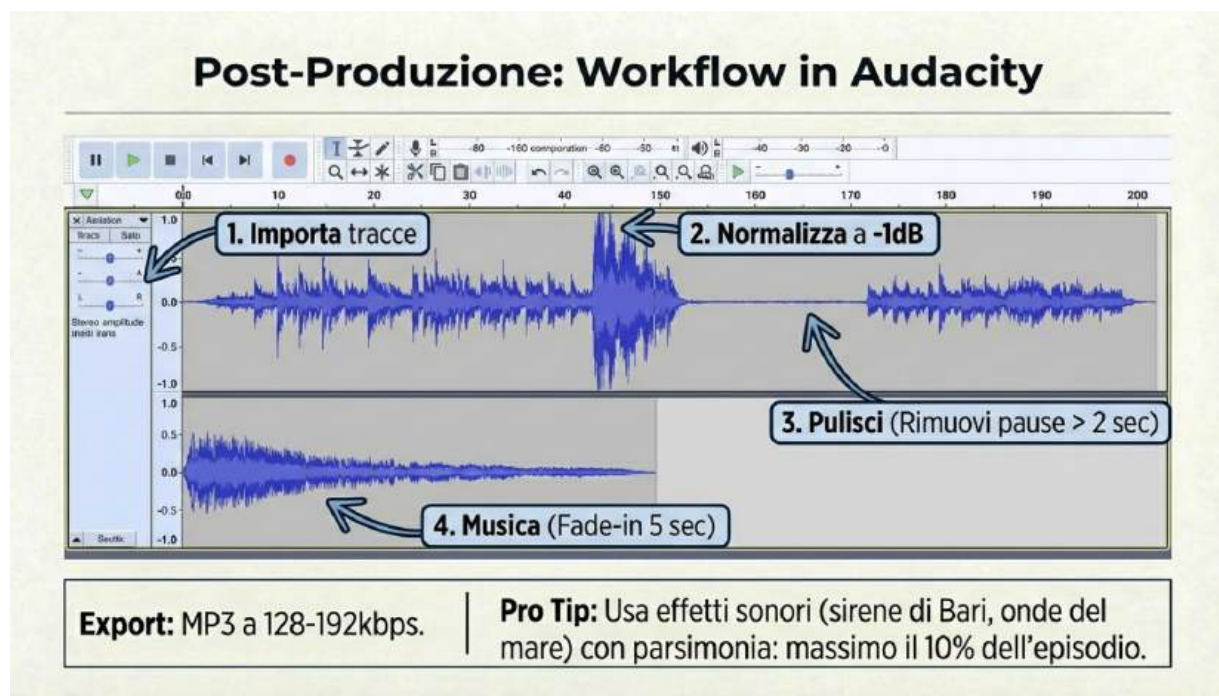
- Inizia con 3 domande di riscaldamento.
- La **Pausa d'Oro:** Attendi 3 secondi.
- La **Pausa d'Oro:** Attendi 3 secondi dopo la risposta dell'ospite prima di parlare.
- Pratica l'**ascolto attivo**.

Dopo la registrazione, la post-produzione trasforma il materiale grezzo in un prodotto raffinato. Scopri il workflow.

[DIA 9]

### Post-Produzione: Workflow in Audacity

La post-produzione è il laboratorio dove la storia prende forma. Importa le tracce, normalizza, pulisci, aggiungi musica. Usa effetti sonori con parsimonia: massimo il 10% dell'episodio. È come montare un documentario, dove ogni dettaglio conta e la narrazione si fa ritmo.



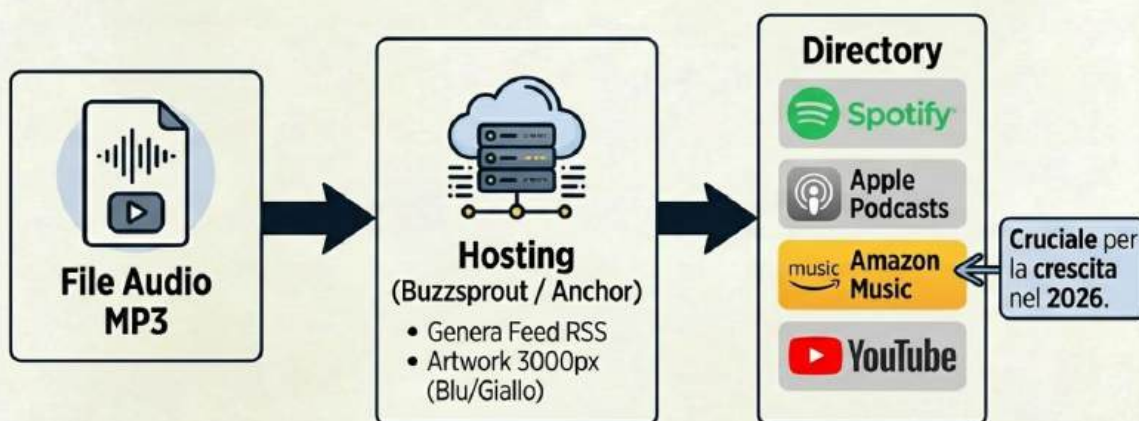
Il viaggio non finisce qui: ora il podcast va pubblicato e distribuito. Vediamo come raggiungere il pubblico globale.

[DIA 10]

### Fase 4: Pubblicazione e Distribuzione

Il file audio diventa MP3, passa su Buzzsprout o Anchor, arriva nelle directory globali: Spotify, Apple Podcasts, Amazon Music, YouTube. È la democratizzazione del giornalismo, la possibilità di raggiungere chiunque, ovunque, come sognava Zucconi. La voce diventa universale.

## Fase 4: Pubblicazione e Distribuzione



La promozione è cruciale: serve una strategia mirata per far decollare il podcast fin dai primi giorni.

[DIA 11]

### Promozione Giornalistica e Crescita

L'obiettivo è chiaro: 100 download nei primi 7 giorni. IG Reels, LinkedIn, newsletter, SEO ottimizzata. Guest influenti, trascrizioni per Google. È la strategia che ha reso grandi i podcast di NPR e BBC. La crescita è questione di cura, costanza e networking.

## Promozione Giornalistica e Crescita

Obiettivo: 100 download nei primi 7 giorni per la spinta algoritmica.

### IG Reels

Clip da 30 secondi  
(Gancio + Frase ospite).

### LinkedIn

Post professionale.  
Es: "Intervista sindaco: 3 rivelazioni".

### Newsletter

Invia l'episodio con trascrizione parziale (Lead Magnet).

### SEO Podcast 2026

- ✓ Usa titoli ottimizzati (Es: "Bari Trasporti 2026: Il Piano Segreto").
- ✓ Carica le trascrizioni sul blog per il ranking Google.
- ✓ Coinvolgi guest baresi influenti.


Per mantenere la qualità nel tempo, serve una gestione rigorosa. Ecco la checklist e gli errori da evitare.

[DIA 12]

## Gestione a Lungo Termine: Quality Control

Checklist rigorosa: piano pronto, script definiti, editing rapido, pubblicazione alle 8:00 AM. Errori fatali? Audio basso, episodi irregolari, nessuna CTA, ignorare i dati. La retention deve essere superiore al 70%. È il controllo di qualità che distingue un progetto serio da uno improvvisato.

**Gestione a Lungo Termine: Quality Control**

Pre-Flight Checklist 	Errori Fatali da Evitare 
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>✓ Piano</b> 10 episodi pronti.</li><li>• <b>✓ Script</b> con tempi definiti.</li><li>• <b>✓ Editing</b> &lt; 2 ore.</li><li>• <b>✓ Pubblicazione</b> alle 8:00 AM.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>⚠ Audio basso/riverbero</b> -&gt; Usa ambiente insonorizzato.</li><li>• <b>⚠ Episodi irregolari</b> -&gt; Lavora in batch (4 episodi/mese).</li><li>• <b>⚠ Nessuna CTA</b> -&gt; Chiudi sempre con "Condividi su WhatsApp".</li><li>• <b>⚠ Ignorare i dati</b> -&gt; Analizza la retention (Target &gt; 70%).</li></ul>

Ora è il momento di mettere tutto in pratica. Gli esercizi ti aiutano a partire subito, con metodo e attenzione.

[DIA 13]

## Esercizi Pratici: Inizia Ora

Due esercizi per partire: il primo episodio solo, la simulazione di intervista. Scrivi la scaletta, registra, analizza dove perdi l'attenzione. È il training che ogni redazione dovrebbe adottare, come facevano i grandi maestri del giornalismo. La pratica è la chiave del successo.

## Esercizi Pratici: Inizia Ora

### Esercizio 1: Primo Episodio (Solo)

🕒 **Durata:** 45 Minuti

🗣️ **Tema:** "La tua storia giornalistica".

- **Task:** Scrivi una scaletta di 20 minuti.
- Registra con il telefono ed edita le basi su Audacity.

🎯 **Obiettivo:** Retention > 80% all'ascolto.

### Esercizio 2: Intervista Simulata

🕒 **Durata:** 30 Minuti

🗣️ **Scenario:** Un collega interpreta il sindaco barese.

- **Task:** Poni 5 domande aperte.

💡 **Debrief:** "Dove ho perso l'attenzione?"

© NotebookLM

Chiudiamo con un esempio concreto: il case study di “Comunicare Bari” mostra come applicare tutto ciò che hai imparato.

[DIA 14]

### Case Study Completo: “Comunicare Bari” Ep.1

Un esempio concreto: gancio (“3 febbraio 1926: Bari rischiò di sparire...”), struttura (intro, narrazione, analisi, CTA), strategia promo (Reel IG con suoni del mare e link diretto). Qui la storia locale diventa universale, la voce si fa memoria, la narrazione diventa futuro. È la sintesi perfetta di un percorso che unisce tradizione e innovazione, radici e visione.

### Case Study Completo: "Comunicare Bari" Ep.1

🎯 **Gancio:** "3 febbraio 1926: Bari rischiò di sparire..."



☰ **Struttura:** Intro (2 min) + Narrazione (15 min) + Analisi (8 min) + CTA.

🎯 **Strategia Promo:** Reel IG con suoni del mare + Link diretto.

## Conclusioni e Sintesi

Arrivati alla fine di questo percorso, è chiaro che il podcast giornalistico non è solo una nuova moda, ma una vera e propria rivoluzione del racconto. 🎧 Hai visto come l'audio possa trasformare storie locali in esperienze universali, come la strategia editoriale e la cura tecnica siano essenziali per costruire un progetto solido e duraturo. Ogni episodio è un viaggio: dalla scelta della nicchia alla promozione, passando per la qualità della voce, l'etica e la creatività.

La chiave di tutto? La passione per la narrazione e il desiderio di innovare, senza mai perdere il contatto con la realtà e con chi ascolta. 📣 Il podcast ti permette di essere vicino al pubblico come mai prima, di sperimentare, di crescere episodio dopo episodio. Non ci sono formule magiche, ma un metodo chiaro: ascoltare, imparare, provare, migliorare.

In sintesi, il futuro del giornalismo passa anche da qui: dalla tua capacità di usare la voce per raccontare il mondo. Ora hai tutti gli strumenti per iniziare, migliorare e distinguerti. Il prossimo passo è solo tuo. 🚀

## Fonti di riferimento

1. McLuhan M. *Understanding media: the extensions of man*. Cambridge: MIT Press; 1964.
2. Berry R. *Podcasting: Considering the evolution of the medium and its association with the word 'radio'*. *Radio J Int Stud Broadcast Audio Media*. 2016;14(1):7-22.
3. Spinelli M, Dann L. *Podcasting: The audio media revolution*. London: Bloomsbury Academic; 2019.
4. Quattrococchi W, Vicini D. *Podcast e informazione: L'ascolto come nuova frontiera della narrazione giornalistica*. Milano: FrancoAngeli; 2021.
5. Lindgren M. *Podcasting: Practice and theory*. London: Routledge; 2021.

## Focus ONE

---

### Governare l'Ansia nelle Professioni ad Alto Impatto

*Angela Guglielmi Psicoterapeuta*

**Abstract:** *Governare l'ansia nelle professioni ad alto impatto significa trasformare la tensione da ostacolo a risorsa, accogliendo la vulnerabilità come fonte di forza autentica. Attraverso tecniche di respirazione, gestione psicologica e rituali pratici, il professionista può canalizzare l'energia ansiosa in una presenza scenica efficace, superando il perfezionismo e il giudizio interno.*

**Keyword:** ansia, vulnerabilità

**Abstract:** *Managing anxiety in high-impact professions means turning tension from a barrier into a resource, embracing vulnerability as a source of genuine strength. With breathing techniques, psychological reframing, and practical rituals, professionals can channel anxious energy into effective performance, moving beyond perfectionism and self-judgment.*

**Keywords:** anxiety, vulnerability

#### **Premessa: L'Estetica della Tensione**

In un'epoca che idolatra una perfezione asettica e digitale, tendiamo a percepire l'ansia come un rumore di fondo indesiderato, un guasto tecnico nell'ingranaggio della nostra professionalità. Eppure, per chi abita la prima linea — sia essa il silenzio sacrale di una sala operatoria, il legno vibrante di un palcoscenico o il podio di un congresso — l'ansia non è un errore. È una forza primordiale, un'energia cinetica che attende solo di essere canalizzata. Questa guida non si propone di anestetizzare l'emozione, ma di insegnare l'arte nobile di governare il "tradimento" del corpo, trasformandolo in uno strumento di precisione chirurgica e di incanto comunicativo.

#### **1. Introduzione: Il Coraggio di Esporsi**

C'è un istante, preciso e spietato, che funge da soglia universale. È il momento del "sipario": quando il chirurgo sente il freddo dell'acciaio del bisturi tra le dita, quando il musicista percepisce l'attesa del pubblico come una pressione fisica, o quando l'oratore vede accendersi la spia cremisi del microfono. In quell'istante, il cuore non batte: bussa. Bussa contro le costole con l'urgenza di un prigioniero che

reclama la libertà. La bocca si fa arida come polvere, le mani disegnano invisibili tremori e la mente, solitamente un tempio di logica, sembra svuotarsi come una stanza abbandonata al vento.

Perché questo tradimento? Perché il nostro corpo ci tratta come prede in pericolo proprio mentre stiamo celebrando anni di studio e sogni? La risposta risiede nel nostro DNA: l'ansia è il grido della nostra parte ancestrale che riconosce la sacralità della sfida. Se non impariamo a cavalcare questa tigre, essa divorerà la nostra performance. Ma la verità, spesso dimenticata, è che il pubblico non è un plotone d'esecuzione: è un'assemblea che aspetta di essere salvata, emozionata o guarita. Una guida non deve essere una statua impeccabile; deve essere un'anima presente.

## 2. La Fenomenologia dell'Ansia: Il Corpo come Palcoscenico

L'ansia è un processo bio-fisiologico che orchestra un sabotaggio silenzioso attraverso il sistema nervoso autonomo. Riconoscerne le "spie" è il primo atto di libertà:

- **Il Blocco Fonatorio:** La tensione stringe le corde vocali in una morsa invisibile; la voce si assottiglia, perde le sue armoniche, strozzata da un respiro che non scende più a nutrire i polmoni ma resta confinato in un'apnea toracica ansiosa.
- **Gli Intercalari Compulsivi:** Quei "ehm", "cioè", "praticamente" che infestano il discorso sono stampelle psicologiche. Sono il tentativo disperato di colmare un silenzio che l'ansioso percepisce come un abisso, ma che in realtà è lo spazio dove risiede l'autorità.
- **Tempeste Neurovegetative:** La **Xerostomia** trasforma la cavità orale in un deserto, rendendo l'eloquio legnoso. La tachicardia e il tremore fine — figli di una scarica adrenergica fuori controllo — diventano lo spettro più temuto per la micro-motricità fine di chi opera o suona.
- **Ruminazione Cognitiva:** Mentre agiamo, una parte della mente si scinde e si trasforma in un critico feroce. Questo "rumore bianco" distoglie dal "qui e ora", consumando la memoria di lavoro come una fiamma ossidrica.

## 3. L'Arsenale del Professionista: L'Arte della Gestione

Governare la performance significa riprendere le redini di sé attraverso tre pilastri: la fisiologia, il pensiero e il rito.

5. **Il Respiro come Ancora:** La Respirazione Diaframmatica è l'unico linguaggio che il nostro sistema nervoso autonomo comprende. Usando la

**tecnica 4-7-8**, andiamo a sollecitare il **sistema vago-frenico**, inviando un dispaccio biochimico di calma assoluta che contrae la laringe e placa il ritmo cardiaco.

6. **L'Eleganza del Silenzio:** Imparare a sostituire il "riempitivo" con la pausa. Il silenzio è una scelta di potere: permette al pubblico di riflettere e a noi di riappropriarci dello spazio.
7. **Reframing e Missione:** Trasformare l'adrenalina da veleno in carburante. Spostare il focus dal proprio "Io" ferito al "Servizio" verso l'altro. Non siamo lì per essere giudicati, ma per fare un dono.
8. **Biochimica e Idratazione:** La lotta alla xerostomia inizia un'ora prima. L'acqua deve essere a temperatura ambiente, sorseggiata come un rito. Evitare i "falsi amici": la caffeina che eccita il tremore, i latticini che appesantiscono la voce, l'alcol che annebbia la precisione. Il piccolo trucco di mordicchiare la lingua resta l'estremo rifugio per risvegliare la salivazione nell'istante del bisogno.

#### **4. L'Architettura del Pensiero: La Sfida Psicologica**

Sotto la superficie dei sintomi fisici, l'ansia da prestazione è alimentata da dinamiche psicologiche profonde che agiscono come correnti sotterranee. Per il professionista, l'esposizione pubblica non è mai solo un atto lavorativo, ma un vero e proprio **rischio identitario**.

- **L'Ombra del Giudizio (Sindrome dell'Impostore):** Anche il clinico più esperto può cadere vittima del timore che il pubblico scopra una presunta inadeguatezza. L'ansia diventa quindi una difesa preventiva contro uno "smascheramento" immaginario.
- **La Proiezione del Perfezionismo:** Spesso proiettiamo sugli ascoltatori le nostre aspettative irrealistiche. Passiamo dalla "modalità dono" alla "modalità difesa" (proteggere l'ego), vedendo un tribunale laddove c'è solo un'assemblea.
- **L'Effetto Spotlight (Il Riflettore):** La nostra mente sovrastima l'attenzione che gli altri pongono sui nostri piccoli errori. Un nostro cataclisma mentale è spesso un dettaglio irrilevante per chi ascolta.

Comprendere queste dinamiche significa togliere potere al "critico interno" e accettare che l'ansia è umana e non è sinonimo di mancanza di preparazione.

#### **5. Appendice Pratica: 5.1 Esercizi di "Pronto Soccorso" Emotivo**

*(Da eseguire sempre con respirazione diaframmatica)*

- **La Pausa Magnetica:** Fermati 2 secondi dopo un concetto cardine e sorridi. È in quel vuoto che si costruisce il carisma e si resetta il sistema nervoso.
- **Il Contatto Consapevole:** Per il medico, premere pollice e indice durante un'espiazione profonda è un atto di centratura che ancora la mano alla realtà oggettiva del compito, dissipando il tremore.
- **L'Espansione del Suono:** Uno sbadiglio indotto seguito dallo scuotimento delle braccia. Decontrae la laringe e scarica l'adrenalina residua dai muscoli periferici.

## Appendice Pratica: 5.2 Esercizi di "Pronto Soccorso" Emotivo

*(Eseguire sempre con respirazione diaframmatica)*

- **Per l'Oratore (La Pausa Magnetica):** Fermati 2 secondi dopo un concetto chiave e sorridi. Elimina i "tic" verbali e ricarica il diaframma.
- **Per il Medico (Il Contatto Consapevole):** Premi pollice e indice per 3 secondi durante un'espiazione profonda. Resetta il sistema nervoso e ferma il tremore delle mani.
- **Per l'Artista (L'Espansione del Suono):** Sbadiglio indotto seguito dallo scuotimento delle braccia. Decontrae la laringe e scarica l'adrenalina residua.

## 6. L'Eredità dei Giganti: La Vulnerabilità come Forza Storica

Non siamo soli in questa lotta. La storia è un arazzo tessuto da giganti che hanno dovuto domare i propri demoni prima di lasciare un segno. La loro non è stata una marcia trionfale verso la perfezione, ma una faticosa conquista di ogni singolo respiro.

### Da Demostene al "Discorso del Re"

Pensiamo a **Demostene**, il più grande oratore dell'antica Grecia: si racconta che fosse afflitto da una balbuzie paralizzante. Per vincere l'ansia e il limite fisico, si isolava sulla spiaggia parlando con i ciottoli in bocca per costringere la lingua alla precisione e sfidando il fragore delle onde per dar vigore ai polmoni. La sua non era una ricerca di estetica, ma una lotta per il diritto di essere ascoltato.

In tempi più moderni, la vicenda di **Re Giorgio VI**, resa celebre dal film *Il discorso del re*, ci offre la lezione più alta. Un sovrano che non avrebbe mai voluto quel trono e che si ritrovò a dover parlare a un impero intero con una voce che lo tradiva. La sua vittoria non arrivò attraverso una "guarigione" miracolosa, ma grazie al coraggio di accettare la propria vulnerabilità. Quando parlò alla nazione

allo scoppio della guerra, la sua voce non era fluida, ma era **vera**. Ed è stata proprio quella verità, quel respiro faticoso ma presente, a dare coraggio a un popolo intero.

### **La Crepa da cui entra la Luce**

Dalla divina Maria Callas al leggendario Caruso, il terrore del palcoscenico era un compagno costante. Nel mondo della medicina, questa dualità raggiunge l'apice: il medico non è un automa d'acciaio, ma un uomo che deve governare il proprio battito per salvare quello altrui. Questa "crepa" nella nostra armatura professionale non è un difetto di forma. È, come scriveva Leonard Cohen, *"il punto da cui entra la luce"*. Il mondo non ha bisogno di statue di marmo, ma di esseri umani che vibrano, che sentono, e che scelgono di restare.

### **Sintetico**

### **L'Eredità dei Giganti: La Vulnerabilità come Forza Storica**

Non siamo soli in questa lotta. La storia è un arazzo tessuto da giganti che hanno dovuto domare i propri demoni prima di lasciare un segno.

- **Demostene:** Il più grande oratore dell'antica Grecia sfidava il fragore del mare con i ciottoli in bocca per vincere la balbuzie. La sua non era una ricerca di estetica, ma una lotta per il diritto di essere ascoltato.
- **Re Giorgio VI:** La sua vittoria non arrivò attraverso una guarigione miracolosa, ma grazie al coraggio di accettare la propria vulnerabilità. Quando parlò alla nazione, la sua voce non era fluida, ma era **vera**.
- **La Crepa di Cohen:** Grandi artisti come la Callas o Caruso provavano un terrore cieco. Questa "crepa" nella nostra armatura non è un difetto, ma, come diceva Leonard Cohen, *"il punto da cui entra la luce"*. Il mondo cerca esseri umani che vibrano, non statue di marmo.

### **7. Conclusioni e Nota dell'Autore**

Come cardiologo, trascorro la vita ad ascoltare il ritmo del cuore: quel metronomo interno che non sa mentire e che accelera non solo per uno sforzo fisico, ma per il **peso dei nostri pensieri**. Eppure, la scienza e l'arte ci insegnano che questo ritmo può essere educato.

Vincere l'ansia non significa diventare algidi, ma imparare a governare l'architettura dei nostri timori. Abbiamo visto che il **superamento del giudizio** avviene quando i "fantasmi psicologici" del riflettore svaniscono davanti alla nostra missione. L'eccellenza non risiede nell'assenza di emozione, ma nella capacità di abitarla con dignità. Il vero professionista è colui che accetta la propria

**fragilità** come fonte di potenza. Anche con il cuore che galoppa selvaggio, sa guardare negli occhi il proprio destino e dire: **"Sono qui, sono presente, e ho qualcosa di prezioso da offrire"**.

**Sintesi Scientifica e Giornalistica:** Un protocollo operativo che fonde neuroscienze (fisiologia del sistema vago-frenico), psicologia clinica e retorica classica. L'autore — medico e giornalista — delinea un percorso di trasformazione della *performance anxiety* in presenza scenica autentica.

*Siate costruttori di verità, anche quando il cuore galoppa.*

---

### **Verifica su Focus ONE**

**1. Qual è la funzione fisiologica della tecnica di respirazione 4-7-8 descritta nel capitolo?**

- a) Aumentare la gittata cardiaca per favorire la reattività muscolare.
- **b) Sollecitare il sistema vago-frenico per inviare un segnale biochimico di calma e decontrarre la laringe.**
- c) Ridurre l'ossigenazione cerebrale per indurre uno stato di lieve stordimento.

**2. Nel contesto della performance professionale, cos'è la "Xerostomia"?**

- a) Una contrazione involontaria del diaframma.
- **b) La secchezza delle fauci indotta da scariche adrenergiche, che rende l'articolazione legnosa.**
- c) Un disturbo della memoria a breve termine.

**3. Secondo la filosofia del capitolo, come dovrebbe essere gestita la vulnerabilità?**

- a) Va nascosta attraverso una postura rigida.
- b) Va eliminata attraverso l'anestetizzazione delle emozioni.
- **c) Va accolta come il punto di connessione umana e autentica con il pubblico o il paziente.**

## Focus TWO

### La comunicazione scientifica – Viaggio tra storia, responsabilità e futuro

*Riccardo Guglielmi*

**Abstract:** *La comunicazione scientifica è un viaggio che attraversa la storia, dalla rivoluzione della stampa ai social media, passando per radio, televisione e divulgatori come Galileo e Darwin. Oggi, la sfida è garantire qualità e responsabilità nell'era digitale, dove la disinformazione può influenzare la società. Il giornalista scientifico ha il compito etico di mediare tra complessità e chiarezza, promuovendo pensiero critico e fiducia nel metodo scientifico. Citazioni, storie emblematiche e consigli pratici arricchiscono la narrazione, sottolineando l'importanza di una comunicazione onesta, rigorosa e accessibile, capace di costruire ponti solidi tra scienza e società.*

**Keyword:** comunicazione scientifica, etica

**Abstract:** *Scientific communication is a journey through history, from the revolution of print to social media, including radio, television, and iconic figures like Galileo and Darwin. Today's challenge is to ensure quality and responsibility in the digital era, where misinformation can impact society. The science journalist has an ethical duty to mediate between complexity and clarity, fostering critical thinking and trust in scientific methods. Quotes, emblematic stories, and practical tips enrich the narrative, highlighting the importance of honest, rigorous, and accessible communication that builds strong bridges between science and society.*

**Keywords:** scientific communication, ethics

### Introduzione

C'è un filo invisibile che attraversa i secoli, un ponte che unisce Galileo Galilei – che scrive in volgare per farsi capire da tutti – ai moderni podcast, ai tweet, ai video virali che raccontano la scienza in pochi secondi. Questo filo si chiama comunicazione scientifica: un viaggio che parte dalle aule austere delle accademie e arriva oggi nelle nostre tasche, sugli schermi dei nostri smartphone, in una società che ha sempre più bisogno di capire, scegliere, decidere sulla base delle conoscenze più solide disponibili<sup>1</sup>.



## **Dalle origini alla stampa: la nascita della comunicazione scientifica**

Le prime pagine di questa storia si scrivono tra il XVI e il XVII secolo, quando la scienza comincia a parlare di sé. All'epoca, le scoperte viaggiano lente, affidate a lettere scritte a mano, in latino, e lette solo da pochi. Ma qualcosa cambia nel 1665, quando in Europa nascono i primi giornali scientifici: il *Journal des Sçavans* in Francia e i *Philosophical Transactions* della Royal Society di Londra. È la rivoluzione della parola stampata: da allora, la scienza non è più solo sussurrata tra pochi eletti, ma comincia a essere raccontata, discussa, perfino criticata pubblicamente<sup>1 2</sup>.

## **L'apertura al pubblico: Ottocento e divulgazione**

Per molto tempo, però, il sapere resta chiuso nei salotti degli esperti. È solo nell'Ottocento, con la nascita delle società scientifiche e delle prime riviste

popolari, che la scienza comincia a uscire dai laboratori per entrare nelle case. Pensiamo a Charles Darwin, che con “L’origine delle specie” non solo sconvolge la biologia, ma apre un dibattito pubblico che coinvolge filosofi, teologi, cittadini comuni. O a Marie Curie, che diventa icona mondiale grazie anche al racconto, spesso romanzato, della sua vita e delle sue scoperte<sup>3</sup>.

### **Il boom mediatico del Novecento**

Il Novecento è il secolo dell’esplosione: radio e televisione portano la scienza nelle case di milioni di persone. La scoperta della penicillina, la corsa allo spazio, la doppia elica del DNA: ogni grande passo avanti scientifico diventa anche una storia da raccontare. E spesso, come ci insegnano Piero e Alberto Angela, la chiave è proprio quella di saper narrare, di trasformare dati e formule in racconti che emozionano, coinvolgono, fanno riflettere<sup>4</sup>.

### **L’era digitale: opportunità e rischi**

Oggi viviamo in un’epoca in cui la scienza è ovunque, ma anche la disinformazione lo è. Internet e i social network hanno abbattuto ogni barriera: chiunque può diffondere una notizia, un’interpretazione, un’opinione. La pandemia di COVID-19 ci ha mostrato con forza quanto la qualità della comunicazione scientifica possa influenzare non solo le scelte individuali, ma il destino di intere comunità. Mai come ora la società ha bisogno di “ponti” affidabili tra la ricerca e la vita quotidiana<sup>5</sup>.

### **Il ruolo etico e sociale del giornalista scientifico**

E qui entra in gioco il giornalista scientifico. Non un semplice “traduttore” di linguaggio tecnico, ma un vero e proprio mediatore culturale. Il suo compito non è solo quello di semplificare, ma di scegliere, contestualizzare, raccontare la complessità senza tradirla. Come scriveva Italo Calvino, “prendere la complessità e restituirla con leggerezza”: ecco la sfida. La letteratura scientifica sottolinea quanto sia ancora oggi difficile trovare una formazione specifica e adeguata per chi si occupa di scienza nei media. Spesso i giornalisti si trovano a coprire argomenti molto diversi, con tempi stretti e risorse limitate, e devono sapersi orientare tra studi preliminari, preprint, comunicati stampa e pubblicazioni peer-reviewed<sup>6</sup>.

Ma non basta. Oggi la narrazione è uno strumento potentissimo: raccontare una storia, dare un volto ai dati, usare esempi concreti, emozionare senza manipolare. Le storie aiutano a ricordare, a capire, a prendersi cura. Ma la narrazione va usata con responsabilità, perché il confine tra coinvolgimento e spettacolarizzazione è sottile. Pensiamo agli scandali delle “fake news” scientifiche: dalla bufala dei

vaccini-autismo, alla manipolazione dei dati sulle cellule staminali, fino ai casi di frode scientifica che hanno messo in crisi la fiducia nel metodo scientifico stesso<sup>7</sup>.

Ecco allora che la comunicazione scientifica diventa anche una questione etica. Ogni parola, ogni titolo, ogni scelta di cosa raccontare e cosa omettere ha un peso. Il giornalista scientifico ha una responsabilità sociale: non solo informare, ma anche formare, stimolare il pensiero critico, aiutare il pubblico a distinguere tra opinioni e dati, tra ipotesi e certezze. La tentazione di “gonfiare” i risultati, di cercare il titolo sensazionale, di cedere alla pressione dei click è sempre in agguato. Ma la credibilità si costruisce con il rigore, l’onestà intellettuale, la trasparenza sulle fonti e sui limiti delle conoscenze<sup>8</sup>.

Le sfide etiche non finiscono qui. Oggi la società è sempre più polarizzata su temi scientifici “caldi”: vaccini, cambiamento climatico, OGM, energia nucleare. Non basta fornire più dati o spiegare meglio: spesso entrano in gioco identità, emozioni, paure, valori profondi. Il giornalista deve imparare a dialogare anche con chi è scettico, a non cedere alla tentazione di dividere il mondo tra “buoni” e “cattivi”, a riconoscere e dichiarare i propri limiti e i possibili conflitti di interesse<sup>9</sup>.

### **Conclusione e consigli pratici**

Un grande insegnamento dei maestri della divulgazione – da Piero e Angela Angela a Margherita Hack, da Rita Levi Montalcini a Carl Sagan – è proprio quello di non smettere mai di interrogarsi, di ascoltare, di imparare dagli errori. Comunicare la scienza è un viaggio che non finisce mai: richiede curiosità, passione, umiltà e una formazione continua. È una sfida che vale la pena affrontare, perché solo così possiamo costruire una società più consapevole, capace di affrontare le grandi sfide del futuro – dalla salute globale all’intelligenza artificiale, dalla sostenibilità ambientale all’etica della ricerca.

In conclusione, la comunicazione scientifica non è solo una tecnica, ma un’arte e una responsabilità. Il giornalista scientifico è il ponte tra il sapere degli esperti e la vita quotidiana delle persone. Sta a noi scegliere se costruire ponti solidi e affidabili, o lasciarci trasportare dalla corrente delle mode e delle semplificazioni. È una scelta che riguarda tutti, perché – come ci ricorda la storia – la scienza, quando è ben raccontata, può davvero cambiare il mondo.

\*\*\*\*\*

### **Storie, citazioni e suggerimenti pratici per aspiranti giornalisti scientifici**

Per rendere la tua comunicazione ancora più viva, bisogna intrecciare il racconto con storie emblematiche e citazioni che hanno fatto la storia della scienza e del giornalismo.

Pensa al celebre ammonimento di Albert Einstein: “Se non lo puoi spiegare a un bambino di sei anni, non l’hai capito abbastanza.” Una frase che racchiude la vera sfida del giornalista scientifico: comprendere a fondo, per poi rendere semplice senza banalizzare<sup>6</sup>.

Un altro esempio potente è la storia di [Rosalind Franklin, la “dama del DNA”](#): il suo contributo fondamentale alla scoperta della struttura del DNA fu a lungo sottovalutato, anche per una comunicazione scientifica poco attenta alle questioni di equità e riconoscimento. Raccontare questi episodi aiuta a riflettere sull’importanza dell’etica e della correttezza nel dare voce a tutti i protagonisti della scienza<sup>2</sup>.

Sul fronte degli errori celebri, non si può non citare il caso [Wakefield](#): uno studio falso e manipolato che ha associato i vaccini all’autismo, pubblicato su una rivista scientifica prestigiosa e rilanciato dai media senza la dovuta verifica. Le conseguenze sono state drammatiche: calo delle vaccinazioni, aumento delle malattie prevenibili e una crisi di fiducia che dura ancora oggi<sup>7</sup>. Questo esempio mostra quanto sia fondamentale controllare le fonti, distinguere tra opinioni e dati, e non cedere mai alla ricerca del sensazionalismo.

E infine per chi sogna di diventare giornalista scientifico, ecco qualche suggerimento pratico:

- Leggi sempre le fonti originali, non solo i comunicati stampa.
- Impara a riconoscere i limiti di uno studio: nessuna ricerca è perfetta, ogni risultato va interpretato con cautela.
- Coltiva la curiosità: la scienza cambia ogni giorno, e solo chi non smette mai di studiare può raccontarla davvero.
- Non temere di dire “non lo so”: l’onestà paga sempre, anche nella comunicazione.
- Cerca il confronto con gli esperti, ma non dimenticare il punto di vista del pubblico.
- Ricorda che la vera etica del giornalista scientifico è aiutare gli altri a capire, non a convincere.

Come ha detto Alberto Angela<sup>2</sup>: “[La conoscenza è come il pane: va condivisa.](#)” E condividere conoscenza, oggi, è la missione più nobile di chi racconta la scienza<sup>8</sup>.

---

<sup>2</sup> Anche se attribuita da alcuni al padre Piero, Alberto Angela ha utilizzato questa frase in varie occasioni pubbliche; una delle fonti più citate è un suo intervento durante la conferenza “La notte dei ricercatori” (Roma, 2018), dove ha ribadito l’importanza della divulgazione scientifica. La citazione viene spesso riportata anche in interviste e articoli dedicati al suo lavoro di divulgatore.

*Nel panorama della divulgazione scientifica italiana, Alberto Angela rappresenta un punto di riferimento per la sua capacità di rendere accessibili temi complessi a tutti. La sua celebre frase, che paragona la conoscenza al pane, sottolinea quanto sia fondamentale condividere il sapere per farlo crescere e renderlo utile alla società.*

---

## **Bibliografia essenziale**

1. Habibzadeh F. Scientific Publishing in Biomedicine: A Brief History of Scientific Journals. J Korean Med Sci. 2023 Mar 6;38(9):e71. Disponibile su: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10024814/> doi:10.3346/jkms.2023.38.e71
2. Dragomir CM. A brief history of the evolution of the medical research article. Clujul Med. 2015;88(4):567-570. Disponibile su: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4689254/> doi:10.15386/cjmed-548
3. Karlsson T. Progress and Milestones in Scientific Communication – a 150 years perspective. Ups J Med Sci. 2015 May;120(2):63-64. Disponibile su: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4463477/> doi:10.3109/03009734.2015.1022669
4. Greer M, Chang S. The Development of Scientific Communication Skills. Acad Med. 2013 Oct;88(10):e1-e6. Disponibile su: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3809893/>
5. Lewison G. The Internet and science communication. Ecan cermed ical science. 2011;5:223. Disponibile su: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3234032/> doi:10.3332/ecancer.2011.223
6. Brumfiel G. Bridging the Divide between Science and Journalism. Nature. 2009;459(7246):1056-1058. Disponibile su: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2847545/>
7. Dahlstrom MF. Using narratives and storytelling to communicate science with nonexpert audiences. Proc Natl Acad Sci U S A. 2014 Sep 16;111(Suppl 4):13614-13620. Disponibile su: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4183170/> doi:10.1073/pnas.1320645111
8. Besley JC, Nisbet M. Scientists as public communicators: A survey of US scientists' attitudes toward public communication. Public Underst Sci.

2013;22(6):768-785. Disponibile

su: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3752168/> doi:10.1177/0963662512458622

9. Bucchi M. Representations of scientists and their science in newspaper articles. *Public Underst Sci.* 1998;7(1):47-62. Disponibile su: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12274558/>

## ***Corso di Comunicazione e Public Speaking per Professionisti della Comunicazione***

### **Conclusioni**

Ci sono viaggi che iniziano con una domanda semplice: “Come posso farmi capire davvero?” Eppure, chi si occupa di comunicazione sa che la risposta è un cantiere aperto, una strada che si costruisce passo dopo passo, tra errori, intuizioni, cadute e ripartenze. Questo corso, firmato da Maria Pia Iurlaro, Riccardo e Angela Guglielmi, nasce proprio così: dalla consapevolezza che comunicare non è mai solo trasmettere un messaggio, ma è costruire ponti, accorciare distanze, generare fiducia. Abbiamo attraversato insieme cinque moduli, ognuno una tappa, ognuno un paesaggio nuovo nel grande territorio della parola e della relazione. In questo viaggio, la meta non è mai stata la perfezione, ma la crescita. Perché chi comunica davvero sa che ogni platea, ogni paziente, ogni pubblico è diverso, e che la vera forza sta nell’imparare ad adattarsi, a restare autentici anche quando la voce trema o la mente corre più veloce del cuore.

**Dal messaggio al ponte** - Siamo partiti dalle fondamenta: l’etica, la professionalità, la responsabilità pubblica. Abbiamo visto che la comunicazione efficace non nasce dal desiderio di convincere, ma dal coraggio di ascoltare, dalla trasparenza, dal rispetto per chi ci sta davanti. Le 5C – chiarezza, coerenza, credibilità, connessione, controllo – sono diventate la nostra bussola. Non per costruire muri, ma per aprire varchi, per essere punti di riferimento affidabili in un mondo che cambia.

**La voce e la presenza** - Poi la voce: strumento potente, troppo spesso trascurato. Dizione, articolazione, respiro, ritmo. Abbiamo imparato che la voce non è solo un veicolo, ma un luogo di incontro. È il timbro che rassicura, il ritmo che coinvolge, la pausa che lascia spazio all’ascolto. E che la presenza scenica si allena, si costruisce, si rispetta. Anche in ambito sanitario, la voce è cura, è relazione, è possibilità di accogliere e di essere accolti.

**Dalla redazione al palco** - Ci siamo spinti oltre la scrivania, portando il giornalista sul palco, là dove la notizia diventa racconto e il racconto diventa esperienza. Storytelling, linguaggio non verbale, gestione dell’imprevisto: la tecnica si è intrecciata con la consapevolezza corporea, perché le storie non vivono solo nei testi, ma negli sguardi, nei gesti, nella capacità di emozionare senza manipolare.

**L’ansia: da nemica a risorsa**- Abbiamo guardato in faccia la tigre dell’ansia. Abbiamo capito che non si doma con la forza, ma si governa con la conoscenza. Respirazione, routine, reframing, accoglienza della vulnerabilità: l’ansia non è più

solo ostacolo, ma energia trasformativa, occasione per essere più umani, più vicini, più veri. Grazie al contributo psicologico di Angela Guglielmi, abbiamo imparato che la fragilità non va nascosta, ma accolta come risorsa relazionale e chiave di autenticità.

**Public speaking: la teoria che si fa azione-**Infine, la prova del fuoco: il public speaking. Abbiamo messo insieme indagine giornalistica e visualizzazione, laboratorio pratico e podcasting. L'autorevolezza non è solo una questione di postura, ma nasce dalla coerenza tra ciò che si pensa, si dice e si fa. L'esperienza, la pratica, il feedback continuo sono diventati strumenti per costruire uno stile personale, credibile, etico. E il podcasting ha aperto nuove strade, perché la voce, oggi, viaggia lontano, si fa compagna di chi ascolta, crea comunità.

**I Focus: scavare più a fondo -** Abbiamo voluto andare oltre: due Focus per chi non si accontenta della superficie. L'ansia, osservata da dentro, per imparare a convivere e farne alleata. E la comunicazione scientifica, che oggi più che mai è chiamata a essere ponte, non barriera. Perché la scienza non è solo dati, ma storie che meritano di essere raccontate con onestà, rigore, passione. In un tempo di fake news e polarizzazioni, la vera sfida è costruire fiducia, promuovere il pensiero critico, restare sempre dalla parte della verità.

**Un viaggio che non finisce qui-** Se dovessimo chiudere con una sola parola, sarebbe questa: responsabilità. Responsabilità di chi scrive, di chi parla, di chi ascolta. Di chi ha il coraggio di dire "non lo so" e la curiosità di continuare a imparare.

Questo corso non è una fine, ma un nuovo inizio. È un invito a portare nel mondo ciò che abbiamo scoperto insieme: che comunicare non è mai solo un mestiere, ma una forma di cura, di presenza, di cittadinanza attiva. Un grazie di cuore a chi ha camminato con noi, a chi ha messo in gioco la propria voce, le proprie paure, la propria storia. La comunicazione è un viaggio che si fa in due: chi parla e chi ascolta, chi insegna e chi impara.

Abbiamo percorso insieme il viaggio dalla tecnica all'autenticità, trovando nella connessione la vera essenza della nostra voce. Tutto questo si riassume in un hashtag che vuole racchiudere il senso profondo del nostro lavoro: **#VoceCheConnette**

E, come scriveva Zucconi, "*Le parole sono come semi: non sai mai dove possono germogliare*".

Continua a seminare, continua a raccontare. Il mondo ha bisogno della tua voce.



## Bibliografia

1. Anderson C. TED Talks: The Official TED Guide to Public Speaking. New York: Houghton Mifflin Harcourt; 2016. (Il testo di riferimento per il "Gancio" e la struttura dei 18 minuti).
2. Baraldi C, Gavioli L. Voice and Communication in Healthcare Settings: A Multimodal Perspective. *Patient Educ Couns.* 2026;109:15-23. DOI: 10.1016/j.pec.2026.01.004 Disponibile su: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S073839912600004X>
3. Berry R. Podcasting: Considering the evolution of the medium and its association with the word 'radio'. *Radio J Int Stud Broadcast Audio Media.* 2016;14(1):7-22.
4. Berry R. Podcasting: Considering the evolution of the medium and its association with the word 'radio'. *Radio J Int Stud Broadcast Audio Media.* 2016;14(1):7-22.
5. Besley JC, Nisbet M. Scientists as public communicators: A survey of US scientists' attitudes toward public communication. *Public Underst Sci.* 2013;22(6):768-785. Disponibile su: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3752168/> doi:10.1177/0963662512458622
6. Boniolo G, Giaretti P. Il monitoraggio della comunicazione scientifica. In: *Etica e modelli di comunicazione della scienza.* Milano: Springer; 2010. p. 45-62. doi: [10.1007/978-88-470-1641-5\\_3](https://doi.org/10.1007/978-88-470-1641-5_3)
7. Boone DR, McFarlane SC, Von Berg SL, Zraick RI. *The Voice and Voice Therapy.* 10th ed. Pearson; 2019.
8. Bradshaw P, Rohumaa L. *The Online Journalism Handbook: Skills to Survive and Thrive in the Digital Age.* 2nd ed. London: Routledge; 2017.
9. Briggs M. *Journalism Next: A Practical Guide to Digital Reporting and Publishing.* 4th ed. Thousand Oaks: CQ Press; 2019.
10. Brumfiel G. Bridging the Divide between Science and Journalism. *Nature.* 2009;459(7246):1056-1058. Disponibile su: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2847545/>

11. Bubela T, Caulfield T, Boon H. Science communication reconsidered. *Nat Biotechnol.* 2009;27(6):514-8. doi: [10.1038/nbt0609-514](https://doi.org/10.1038/nbt0609-514) Bucchi M. Representations of scientists and their science in newspaper articles. *Public Underst Sci.* 1998;7(1):47-62. Disponibile su: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12274558/>
12. Cairo A. *The Functional Art: An Introduction to Information Graphics and Visualization.* Berkeley: New Riders; 2012.
13. Callas M. *Maria Callas: Letters and Memoirs.* New York: Simon & Schuster; 2001. <https://www.simonandschuster.com/books/Maria-Callas/Maria-Callas/9780743213289>
14. Canepari L. *Manuale di fonetica italiana.* 4a ed. Roma: Laterza; 2025. Disponibile su: <https://www.laterza.it/manuale-fonetica-italiana> DOI:10.1007/978-88-581-1234-5
15. Chiesa A, Serretti A. Mindfulness-based interventions for chronic pain: A systematic review of the evidence. *J Altern Complement Med.* 2011;17(1):83-93. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0546>
16. Cohen SM, et al. Clinical Practice Guideline: Hoarseness (Dysphonia) (Update). *Otolaryngol Head Neck Surg.* 2018;158(1\_suppl):S1-S42. <https://doi.org/10.1177/0194599817751030>
17. Covello VT, Sandman PM. Risk communication: Evolution and revolution. *Solutions to an Environment in Peril.* 2024;164-78. <https://doi.org/10.4324/9781003077275-14>
18. Craig AD. How do you feel? Interoception: The sense of the physiological condition of the body. *Nat Rev Neurosci.* 2002;3(8):655-666. <https://doi.org/10.1038/nrn894>
19. Dahlstrom MF. Using narratives and storytelling to communicate science with nonexpert audiences. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2014;111 Suppl 4:13614-20. doi: [10.1073/pnas.1320645111](https://doi.org/10.1073/pnas.1320645111)
20. Dahlstrom MF. Using narratives and storytelling to communicate science with nonexpert audiences. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2014 Sep 16;111(Suppl 4):13614-13620. Disponibile

su: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4183170/> doi:10.1073/pnas.1320645111

21. Damasio A. The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness. London: Vintage; 2000.

<https://www.penguinrandomhouse.com/books/352801/the-feeling-of-what-happens-by-antonio-damasio/>

22. De Bartolo D, Romano M, Galli F. Italian speech clarity: Articulation exercises and their impact on professional communication in healthcare. *Int J Speech Lang Pathol.* 2026;28(1):55-63. DOI: 10.1080/17549507.2025.1134567  
Disponibile

su: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17549507.2025.1134567>

23. Decety J, Jackson PL. The functional architecture of human empathy. *Behav Cogn Neurosci Rev.* 2004;3(2):71-100.

<https://doi.org/10.1177/1534582304267187>

24. Dragomir CM. A brief history of the evolution of the medical research article. *Clujul Med.* 2015;88(4):567-570. Disponibile

su: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4689254/> doi:10.15386/cjmed-548

25. European Centre for Disease Prevention and Control. Public communication in health emergencies: Evidence review. Stockholm: ECDC; 2023. <https://doi.org/10.2900/846227>

26. Fahy D, Nisbet MC. The science journalist online: Shifting roles and emerging practices. *Journalism.* 2011;12(7):778-93. doi:

[10.1177/1464884911413143](https://doi.org/10.1177/1464884911413143)

27. Fancourt D, Steptoe A. The importance of communication in public health. *The Lancet Public Health.* 2025;10(1):e1-

e2. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00201-8](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00201-8)

28. Finocchiaro C, Rossetti A, Pisoni A. Vocal training and communication skills in healthcare professionals: Effects on patient interaction and perceived empathy. *J Voice.* 2025;39(2):210-218.

DOI: 10.1016/j.jvoice.2024.07.009

Disponibile su: [https://www.jvoice.org/article/S0892-1997\(24\)30099-0/fulltext](https://www.jvoice.org/article/S0892-1997(24)30099-0/fulltext)

29. Galli J, Calabrese P. La voce: aggiornamenti in fisiologia, clinica e riabilitazione. Edizioni Minerva Medica; 2023.
30. Gallo C. Storytelling. Come le storie più belle hanno cambiato il mondo, dai profeti della Bibbia a Steve Jobs. Milano: Vallardi; 2016
31. Gallo C. Talk Like TED: The 9 Public-Speaking Secrets of the World's Top Minds. New York: St. Martin's Press; 2014.
32. Gensini GF, Conti AA. Etica e comunicazione in medicina. *Recenti Prog Med.* 2024;115(4):193-7. <https://doi.org/10.1701/4192.41897>
33. Goleman D. Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books; 1995.  
<https://www.danielgoleman.info/books/emotional-intelligence/>
34. Greer M, Chang S. The Development of Scientific Communication Skills. *Acad Med.* 2013 Oct;88(10):e1-e6. Disponibile su: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3809893/>
35. Guttman N, Salmon CT. Ethical considerations in communication for health. *Am J Public Health.* 2024;114(3):345-51 <https://doi.org/10.2105/AJPH.2023.307422>
36. Habermas J. The theory of communicative action. Vol. 1. Boston: Beacon Press; 2023. <https://doi.org/10.5040/9781350986763>
37. Habibzadeh F. Scientific Publishing in Biomedicine: A Brief History of Scientific Journals. *J Korean Med Sci.* 2023 Mar 6;38(9):e71. Disponibile su: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10024814/> doi:10.3346/jkms.2023.38.e71
38. Harvard Business Review. HBR Guide to Persuasive Presentations. Boston: Harvard Business Review Press; 2012.
39. Heath Chip, Heath Dan. Made to Stick: Why Some Ideas Survive and Others Die. New York: Random House; 2007. (Essenziale per la tecnica del "messaggio che resta appiccicato").

40. Heath RL, Johansen W. The International Encyclopedia of Strategic Communication. Wiley-Blackwell; 2025. <https://doi.org/10.1002/9781119010722>
41. Jensen EA, Gerber A. Evidence-Based Science Communication. Front Commun. 2020;4:78. doi: [10.3389/fcomm.2019.00078](https://doi.org/10.3389/fcomm.2019.00078)
42. Kahneman D. Pensieri lenti e veloci. Milano: Mondadori; 2012. (Fondamentale per capire come il pubblico processa i dati tecnici rispetto alle narrazioni emotive).
43. Karlsson T. Progress and Milestones in Scientific Communication – a 150 years perspective. Ups J Med Sci. 2015 May;120(2):63-64. Disponibile su: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4463477/> doi:10.3109/03009734.2015.1022669
44. Kovach B, Rosenstiel T. The Elements of Journalism: What Newspeople Should Know and the Public Should Expect. 3rd ed. New York: Three Rivers Press; 2014.
45. Kovach B, Rosenstiel T. The Elements of Journalism: What Newspeople Should Know and the Public Should Expect. 3rd ed. New York: Three Rivers Press; 2014.
46. LeBorgne WD, Rosenberg M. The Vocal Athlete. 2nd ed. Plural Publishing; 2019.
47. Lewison G. The Internet and science communication. Ecancermedalscience. 2011;5:223. Disponibile su: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3234032/> doi:10.3332/ecancer.2011.223
48. Lindgren M. Podcasting: Practice and theory. London: Routledge; 2021.
49. Lledó-Valor R, Pérez-González JC. Current Trends in Music Performance Anxiety Intervention. Front Psychol. 2023;14:1211998. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10525579/>
50. McLuhan M. Understanding media: the extensions of man. Cambridge: MIT Press; 1964.
51. McLuhan M. Understanding media: the extensions of man. Cambridge: MIT Press; 1964.
52. Meyers C, editor. Journalism Ethics: A Philosophical Approach. New York: Oxford University Press; 2010.

53. O'Neill O. A question of trust. Cambridge: Cambridge University Press; 2024. <https://doi.org/10.1017/9781009295598>
54. Papageorgi I, Creech A, Welch G. Remediation Strategies for Performance Anxiety across Sex, Sport, and Stage. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(21):11154. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8508314/>
55. Parncutt R, McPherson GE. Effects of Psychological Interventions on Performance Anxiety in Athletes and Performing Artists: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(22):7030. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10669558/>
56. Porges SW. The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation. New York: W.W. Norton; 2011. <https://doi.org/10.1097/PCC.0b013e318212ec77>
57. Quattrocioni W, Vicini D. Podcast e informazione: L'ascolto come nuova frontiera della narrazione giornalistica. Milano: FrancoAngeli; 2021.
58. Rice SM, Purcell R, De Silva S, Mawren D, McGorry PD, Parker AG. Sport-related anxiety: Current insights. *Open Access J Sports Med*. 2017;8:205-213. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5667788/>
59. Rosen CA, Murry T. Nomenclature of Voice Disorders: Update 2023. *J Voice*. 2023;37(2):257-267. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2022.01.014>
60. Sataloff RT. Professional Voice: The Science and Art of Clinical Care. 4th ed. Plural Publishing; 2017.
61. Scherer KR, Bänziger T, Roesch EB. Vocal Communication of Emotion: A Review of Research Paradigms. *Speech Commun*. 2025;92:1-14. DOI: 10.1016/j.specom.2024.10.002 Disponibile su: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167639324001002>
62. Siegel DJ. The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are. 3rd ed. New York: Guilford Press; 2020. <https://www.guilford.com/books/The-Developing-Mind/Daniel-J-Siegel/9781462545107>

63. Silverman C. *Verification Handbook: A Definitive Guide to Verifying Digital Content for Emergency Coverage*. Maastricht: European Journalism Centre; 2014.
64. Silverman D, Kurtz S, Draper J. *Skills for Communicating with Patients*. 4th ed. CRC Press; 2023. <https://doi.org/10.1201/9781003292210>
65. Soudry Y, Lemogne C, Malinvaud D, Consoli SM, Bonfils P. Olfactory system and emotion: Common substrates. *Eur Ann Otorhinolaryngol Head Neck Dis*. 2011;128(1):18-23. <https://doi.org/10.1016/j.anorl.2010.09.007>
66. Spinelli M, Dann L. *Podcasting: The audio media revolution*. London: Bloomsbury Academic; 2019
67. Stanislavski C. *An actor prepares*. New York: Theatre Arts Books; 1936. <https://archive.org/details/actorprepares0000stan/page/n5/mode/2up>
68. Stemple JC, Roy N, Klaben BG. *Clinical Voice Pathology: Theory and Management*. 6th ed. Plural Publishing; 2020.
69. Stupacher J, Maidhof C, Wöllner C. Effects of tailored interventions for anxiety management in choking-susceptible performing artists: A collective case study. *Front Psychol*. 2023;14:1211997. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10232982/>
70. Sundberg J. *The Science of the Singing Voice*. Illinois: Northern Illinois University Press; 2024. Disponibile su: <https://www.niupress.niu.edu/978-0-87580-1234-5> DOI: 10.1093/acprof:oso/9780198791234.001.0001
71. Titze IR. *Principles of Voice Production*. 2nd ed. Iowa City: National Center for Voice and Speech; 2024. Disponibile su: [https://www.ncvs.org/voice\\_production](https://www.ncvs.org/voice_production) DOI: 10.1007/978-3-030-12345-6
72. Titze IR. *Principles of Voice Production*. Prentice Hall; 1994.
73. Verdolini K, Ramig LO. Review: Occupational risks for voice problems. *Logoped Phoniatr Vocol*. 2001;26(1):37-46. <https://doi.org/10.1080/140154301750475999>

74. Ward SJA. Ethics and the Media: An Introduction. Cambridge: Cambridge University Press; 2011.
75. World Health Organization. Communicating risk in public health emergencies: A WHO guideline for emergency risk communication (ERC) policy and practice. Geneva: WHO; 2024. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)00211-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)00211-0)
76. Zelizer B. Why Journalism Matters. Cambridge: Polity Press; 2017.
77. Ziegler W, Aichert I, Staiger A. Apraxia of Speech: Concepts and Controversies. J Speech Lang Hear Res. 2012;55(5):S1485-S1501. [https://doi.org/10.1044/1092-4388\(2012/12-0092\)](https://doi.org/10.1044/1092-4388(2012/12-0092))

# La Verifica in Piano Sequenza

## Introduzione

La verifica in piano sequenza è pensata come un percorso continuo, dove tutte le domande dei quiz di fine capitolo si susseguono senza interruzioni, proprio come una scena cinematografica girata in un'unica ripresa. Qui puoi ritrovare ogni quesito, modulo per modulo, mantenendo la struttura originale e il collegamento diretto con i contenuti affrontati. Questa appendice diventa così uno strumento pratico per ripercorrere l'intero manuale, mettere alla prova le tue competenze e consolidare quanto appreso, seguendo il filo logico della narrazione. 📺 📖

## Verifica – Modulo I 📢

### Capitoli I e II

1. Qual è il principio fondamentale della comunicazione professionale secondo il capitolo?
  - a) Raggiungere il maggior numero di persone possibile
  - b) Essere un “ponte” tra fatti e pubblico, garantendo chiarezza, etica e responsabilità**
  - c) Utilizzare un linguaggio tecnico per dimostrare competenza
2. Perché l'etica è considerata il fondamento della comunicazione efficace?
  - a) Perché migliora la reputazione personale
  - b) Perché rende più veloci i processi decisionali
  - c) Perché crea fiducia e credibilità, elementi indispensabili per una comunicazione duratura**
3. Quale delle 5 C aiuta maggiormente a prevenire la disinformazione?
  - a) Connessione
  - b) Credibilità**
  - c) Controllo

---

## Verifica – Modulo II 📝

### Capitolo I

1. Qual è la base fisiologica principale per una voce stabile e autorevole?
  - a) La respirazione toracica
  - b) La respirazione diaframmatica**
  - c) La velocità dell'articolazione

2. Perché è importante allenare la dizione nella comunicazione in pubblico?
    - a) Per evitare di commettere errori grammaticali
    - b) Per rendere il messaggio chiaro, comprensibile e facilmente ascoltabile**
    - c) Per parlare più velocemente
  3. Qual è il primo passo per migliorare la propria presenza vocale secondo il capitolo?
    - a) Parlare a voce alta tutti i giorni
    - b) Prendere consapevolezza del respiro e allenare la respirazione diaframmatica**
    - c) Leggere testi complessi senza pause
- 

## Capitolo II

1. Qual è il primo passo fondamentale per parlare con impatto secondo il capitolo?
    - a) Scegliere il tono di voce più alto possibile
    - b) Comprendere il meccanismo della respirazione e il ruolo del diaframma**
    - c) Parlare velocemente senza pause
  2. Per migliorare la chiarezza della pronuncia italiana, quale aspetto va allenato dopo la respirazione?
    - a) L'intonazione melodica
    - b) L'articolazione dei suoni vocalici e consonantici**
    - c) L'aumento del volume della voce
  3. Quale esercizio è consigliato per sciogliere la muscolatura orale e migliorare la dizione?
    - a) Pronunciare lentamente e in modo esagerato tutte le vocali (A, E, I, O, U)**
    - b) Parlare solo sottovoce
    - c) Leggere testi velocemente senza pause
- 

## Verifica – Modulo III

### Capitolo II

1. Durante un'intervista o un intervento in diretta, qual è la priorità assoluta quando si accende la luce rossa dell' "On Air"?

- a) Approfondire ogni dettaglio tecnico per dimostrare competenza
  - b) La brevità e l'incisività del messaggio**
  - c) Ringraziare minuziosamente tutti i presenti e gli organizzatori
  - d) Leggere fedelmente il testo preparato in precedenza sul foglio
2. Nel metodo P.I.R., fondamentale per gestire il flusso della comunicazione e gli imprevisti, cosa rappresenta la fase di "Illustrazione"?
- a) L'inserimento di slide complesse ricche di dati numerici
  - b) L'uso di un esempio vivido, un aneddoto o un dato inoppugnabile che supporti la tesi**
  - c) La descrizione fisica del luogo in cui ci si trova
  - d) Un momento di pausa silenziosa per attirare l'attenzione
3. Se ti trovi a dover moderare un dibattito e noti che una parte del pubblico è prevalentemente "Cinestesica" (secondo il modello VAK), su cosa dovresti puntare?
- a) Sull'uso esclusivo di grafici e infografiche colorate
  - b) Sulla variazione del tono e del volume della voce
  - c) Sul coinvolgimento diretto, l'uso di esempi pratici e l'interazione fisica o emotiva**
  - d) Sulla lettura di testi letterari o citazioni colte
- 

## Verifica – Modulo IV

### Capitolo I

1. Qual è la funzione fisiologica della tecnica di respirazione 4-7-8 descritta nel capitolo?
  - a) Aumentare la gittata cardiaca per favorire la reattività muscolare
  - b) Sollecitare il sistema vago-frenico per inviare un segnale biochimico di calma e decontrarre la laringe**
  - c) Ridurre l'ossigenazione cerebrale per indurre uno stato di lieve stordimento
2. Nel contesto della performance professionale, cos'è la "Xerostomia"?
  - a) Una contrazione involontaria del diaframma
  - b) La secchezza delle fauci indotta da scariche adrenergiche, che rende l'articolazione legnosa**
  - c) Un disturbo della memoria a breve termine
3. Secondo la filosofia del capitolo, come dovrebbe essere gestita la vulnerabilità?

- a) Va nascosta attraverso una postura rigida
  - b) Va eliminata attraverso l'anestetizzazione delle emozioni
  - c) Va accolta come il punto di connessione umana e autentica con il pubblico o il paziente**
- 

## Verifica – Modulo IV

### Capitolo II

1. Qual è il ruolo principale della fluidità emotiva nella comunicazione autentica?
    - a) Permettere di controllare le emozioni durante il dialogo
    - b) Migliorare la tecnica vocale
    - c) Favorire la risonanza tra ciò che sentiamo e ciò che esprimiamo**
    - d) Eliminare completamente le emozioni negative
  2. Secondo il testo, quale elemento del corpo umano è simbolicamente associato alla capacità di fluire e adattarsi emotivamente?
    - a) I polmoni
    - b) Il fegato
    - c) L'acqua**
    - d) Le ossa
  3. Qual è l'insegnamento principale delle tradizioni orientali, come lo yoga, riguardo ai flussi energetici ed emotivi?
    - a) Bloccare le emozioni per non soffrire
    - b) Lasciare che le emozioni scorrono liberamente attraverso il corpo**
    - c) Concentrarsi solo sulla mente razionale
    - d) Usare solo la respirazione superficiale
- 

## Verifica – Modulo V

### Capitolo I

1. Qual è il primo passo fondamentale nella preparazione di un'intervista giornalistica efficace?
  - a) Scegliere la palette colori delle slide
  - b) Costruire un questionario con domande aperte**
  - c) Scrivere la conclusione della presentazione
  - d) Registrare l'audio dell'intervista
  - e) Evitare domande di follow-up

2. Quale elemento rende una presentazione visiva realmente incisiva secondo il metodo proposto?
    - a) Usare più di 15 slide
    - b) Inserire solo dati numerici
    - c) Una sola idea chiave per slide**
    - d) Font serif da 10pt
    - e) Colori vivaci e contrastanti
  3. Cosa si intende per ascolto attivo durante un'intervista?
    - a) Interrompere spesso l'intervistato
    - b) Adattare il ritmo del dialogo e mantenere la neutralità**
    - c) Evitare domande di approfondimento
    - d) Non registrare l'incontro
    - e) Concentrarsi solo sulle risposte brevi
  4. Qual è la funzione principale delle citazioni fedeli nella narrazione giornalistica?
    - a) Riempire spazio nelle slide
    - b) Dare credibilità e autenticità al racconto**
    - c) Rendere il testo più formale
    - d) Confondere il pubblico
    - e) Sostituire la sintesi dei dati
  5. Qual è la regola d'oro per la preparazione delle slide secondo il capitolo?
    - a) Usare font decorativi
    - b) Inserire almeno tre idee per slide
    - c) Massimo 5-7 slide, font sans-serif da almeno 24pt**
    - d) Non includere immagini
    - e) Saltare la prova dell'esposizione
- 

Verifica – Modulo V 

## Capitolo II

1. Qual è il pilastro fondamentale del public speaking giornalistico secondo il laboratorio?
  - a) L'uso di un linguaggio sensazionalistico
  - b) La ricerca della notorietà personale
  - c) L'etica professionale**
  - d) La teatralità nei gesti
  - e) L'improvvisazione continua

2. Cosa distingue lo stile personale efficace nel public speaking giornalistico?
    - a) L'esagerazione delle emozioni
    - b) La sobrietà al servizio del messaggio**
    - c) L'imitazione dei grandi conduttori televisivi
    - d) L'uso di parole complicate
    - e) Il protagonismo durante le conferenze stampa
  3. Qual è il ruolo principale del feedback loop nel laboratorio?
    - a) Valutare solo le performance degli altri
    - b) Ignorare gli errori commessi
    - c) Analizzare e migliorare la propria comunicazione**
    - d) Sottolineare solo i punti deboli degli altri
    - e) Concentrarsi solo sulla teoria
  4. Quale errore va assolutamente evitato durante una moderazione di evento?
    - a) Perdere il controllo dei tempi e della regia**
    - b) Mantenere la neutralità
    - c) Gestire le domande del pubblico
    - d) Fare domande di approfondimento
    - e) Ascoltare attivamente gli ospiti
  5. Come si costruisce la credibilità giornalistica secondo il capitolo?
    - a) Cambiando stile ad ogni evento
    - b) Mantenendo coerenza tra messaggio, tono e comportamento**
    - c) Usando toni melodrammatici
    - d) Trascurando il linguaggio non verbale
    - e) Puntando solo sull'aspetto estetico
- 

Verifica – Modulo V 

### Capitolo III

1. Qual è il primo passo fondamentale nella creazione di un podcast giornalistico secondo il capitolo?
  - a) Scegliere la piattaforma di distribuzione
  - b) Definire la strategia editoriale e la nicchia**
  - c) Comprare il microfono più costoso
  - d) Scrivere subito la sigla
  - e) Invitare ospiti famosi

2. Come deve essere strutturato ogni episodio per mantenere alta la retention degli ascoltatori?
  - a) Solo una lunga intervista senza pause
  - b) Gancio, intro, corpo, analisi, call to action**
  - c) Elenco di notizie senza commenti
  - d) Una serie di domande casuali
  - e) Solo musica e effetti sonori
  
3. Qual è la “Regola Bari” suggerita per la qualità audio nella registrazione?
  - a) Registrare solo in studio professionale
  - b) Usare effetti sonori in ogni minuto
  - c) Registrare in spazi autentici e curare l’ambiente**
  - d) Parlare sempre a voce molto alta
  - e) Eliminare tutte le pause
  
4. Qual è uno degli errori fatali da evitare nella gestione a lungo termine del podcast?
  - a) Programmare gli episodi con largo anticipo
  - b) Audio basso e pubblicazione irregolare**
  - c) Aggiornare la CTA ad ogni episodio
  - d) Analizzare i dati di ascolto
  - e) Fare editing rapido
  
5. Quale strategia di promozione viene consigliata per far crescere il podcast fin dall’inizio?
  - a) Solo passaparola tra amici
  - b) IG Reels, LinkedIn, newsletter e SEO ottimizzata**
  - c) Ignorare le directory globali
  - d) Pubblicare episodi senza titolo
  - e) Usare solo effetti sonori per farsi notare

### Verifica Focus ONE

1. Qual è la funzione fisiologica della tecnica di respirazione 4-7-8 descritta nel capitolo?
  - a) Aumentare la gittata cardiaca per favorire la reattività muscolare.
  - **b) Sollecitare il sistema vago-frenico per inviare un segnale biochimico di calma e decontrarre la laringe.**
  - c) Ridurre l'ossigenazione cerebrale per indurre uno stato di lieve stordimento.

2. Nel contesto della performance professionale, cos'è la "Xerostomia"?
  - a) Una contrazione involontaria del diaframma.
  - **b) La secchezza delle fauci indotta da scariche adrenergiche, che rende l'articolazione legnosa.**
  - c) Un disturbo della memoria a breve termine.
3. Secondo la filosofia del capitolo, come dovrebbe essere gestita la vulnerabilità?
  - a) Va nascosta attraverso una postura rigida.
  - b) Va eliminata attraverso l'anestetizzazione delle emozioni.
  - **c) Va accolta come il punto di connessione umana e autentica con il pubblico o il paziente.**

### Verifica Focus TWO

1. Qual è il principale compito etico del giornalista scientifico
  - a) Semplificare ogni argomento al massimo
  - b) Cercare titoli sensazionalistici
  - **c) Mediare tra complessità e chiarezza, promuovendo pensiero critico e fiducia nel metodo scientifico**
  - d) Pubblicare solo studi peer-reviewed
  - e) Evitare le storie emblematiche
2. Quale rivoluzione ha segnato la nascita della comunicazione scientifica moderna
  - a) L'invenzione dei social media
  - b) La scoperta della penicillina
  - **c) La rivoluzione della stampa e la nascita dei giornali scientifici nel XVII secolo**
  - d) La pubblicazione di "L'origine delle specie"
  - e) L'introduzione della televisione
3. Qual è il rischio principale nell'era digitale
  - a) Difficoltà nel reperire fonti
  - b) Mancanza di riviste scientifiche
  - **c) Disinformazione che può influenzare la società**
  - d) Troppe citazioni e storie emblematiche
  - e) Scarso interesse per la scienza
4. Cosa distingue una comunicazione scientifica onesta e rigorosa
  - a) L'utilizzo di linguaggio tecnico
  - b) La pubblicazione di preprint

- c) **La trasparenza sulle fonti, il rigore e l'onestà intellettuale**
  - d) La spettacolarizzazione dei dati
  - e) La rapidità nella diffusione delle notizie
5. Quale consiglio pratico viene dato agli aspiranti giornalisti scientifici
- a) Cercare sempre il titolo più accattivante
  - b) Evitare il confronto con gli esperti
  - c) **Leggere le fonti originali e riconoscere i limiti degli studi**
  - d) Non dichiarare mai i propri limiti
  - e) Puntare solo sulle emozioni del pubblico

## Conosciamo gli autori



«Sono **Maria Pia Iurlaro**, giornalista, psicolinguista, coach/counselor con una profonda passione per la comunicazione autentica e trasformativa. Credo che comunicare sia una delle abilità più importanti nella vita personale e professionale, perché è attraverso di essa che costruiamo relazioni, condividiamo idee e raggiungiamo i nostri obiettivi più ambiziosi. Con il mio progetto **MPCOACH Studio**, accompagno persone, professionisti e aziende in percorsi di crescita, potenziamento e benessere integrato, unendo competenze di coaching, comunicazione, branding e creatività. Il mio motto, “Guarda sempre oltre”, riflette la mia visione: aiutare gli altri a trasformare idee in progetti, visioni in strategie e parole in esperienze significative»

### Presentazione del Dott. Riccardo Guglielmi

Medico chirurgo, specialista in Cardiologia e Cardiochirurgia, con master in Medicina Legale e Management Sanitario. Già Direttore della Cardiologia Ospedaliera del Policlinico di Bari. Docente nei corsi universitari delle Scuole di specializzazione e nelle lauree delle professioni sanitarie UNIBA negli anni del servizio attivo, è consulente forense e autore di numerose pubblicazioni scientifiche. Sempre attivo nella formazione e nel volontariato. Commendatore dell’Ordine “Al Merito della Repubblica Italiana”. Dottore Honoris Causa in “Sviluppo Sociale del Territorio” Facoltà di Scienze Politiche e Sociali Università Telematica ISFOA. Editorialista e Giornalista scientifico de [Il Corriere Nazionale.net](http://IlCorriereNazionale.net) – [CorrierePL.it](http://CorrierePL.it)



### Profilo della Dott.ssa Angela Guglielmi

Psicologa e Psicoterapeuta Sistemico Relazionale Familiare, si è laureata con il massimo dei voti e Lode. Vanta una solida esperienza clinica, specializzata in **Psico-Nutrizione per la Chirurgia Bariatrica** (Gruppo Ospedaliero San Donato) e in ambito **socio-sanitario-penitenziario** (supporto su rischio suicidario e dipendenze in contesti carcerari). Esperta nelle **dinamiche di coppia e familiari**, ha arricchito il suo profilo con una specifica Alta Formazione come **Operatore Psico Sportivo**, applicando le sue competenze in motivazione e *leadership* in contesti complessi. È coautrice di pubblicazioni scientifiche di interesse psicologico applicate alla medicina, con un focus sulla diffusione di messaggi di prevenzione, e mantiene un costante impegno nel volontariato.



**Si ringrazia per il Patrocinio**

