

## Soluzioni



di Anna BOGONI

Ogni domenica Caterina Balivo  
risponderà alle vostre lettere.  
Scrivete a [balivo@quotidiano.net](mailto:balivo@quotidiano.net)

# L'arte di comunicare senza insicurezze

La coach: le donne faticano ad affermare il loro punto di vista. Ecco come migliorare

**PIÙ CHE** in ambito familiare, è soprattutto sul posto di lavoro che le donne faticano a far valere il loro punto di vista. Certamente non è un problema di competenze: secondo l'ultima indagine AlmaLaurea, il loro voto medio di laurea è di 103,5 su 110, contro il 101,6 degli uomini. «Piuttosto si percepiscono ancora inadeguate e insicure e, di conseguenza, la loro comunicazione può risultare poco efficace», dice Ingrid Hollweck, executive corporate coach. «Un classico errore è quello di focalizzarsi sui contenuti, mentre dagli studi risulta che la parte non verbale, cioè il linguaggio del corpo, è quella che impatta di più». Questo non vuol dire che si debba imitare lo stile dei colleghi per essere all'altezza di progetti e mansioni. Un percorso in quattro step aiuta a migliorarsi e a trovare la propria cifra comunicativa.

## Consiglio

Per rendere efficace un discorso è utile stabilire un contatto visivo con la platea

### 1 Guardo in faccia e sorrido Così trasmetto energia

**IL PRIMO** lavoro va fatto su se stesse, eliminando la paura di affrontare chi ci ascolta. «Ricordo sempre alle donne che l'energia che portano nella stanza della riunione è quella che la stanza restituisce», spiega Hollweck. Per questo è fondamentale chiedersi cosa si vuole ottenere, quale impatto si vuole lasciare. «Devo portare la mia voglia di essere lì, in quel momento, con quelle persone e trasmetterlo nella ricerca del contatto visivo e nel sorriso naturale che impatteranno sulle emozioni di chi mi guarda e ascolta», aggiunge Rosy Falcone, Mental & Executive business coach.

### 2 Due minuti in posa

**C'È UNA** postura che può cambiare la nostra comunicazione. È la tesi di Amy Cuddy, ricercatrice all'Harvard Business School di Boston, illustrata con tanto di test clinici. Prima di un colloquio di lavoro, o di una riunione importante, basterebbe stare due minuti con le braccia aperte e le mani sui fianchi, con le gambe leggermente divaricate, per alzare il livello di testosterone nel sangue e ridurre quello del cortisolo, l'ormone dello stress. Il corpo influenzerebbe il nostro modo di pensare, facendoci sentire all'altezza della situazione, aiutandoci a trasmettere questa forza in chi ci ascolta.

### 4

### Respiro come i cantanti E la voce non va in affanno

**INFINE**, bisogna fare molta attenzione alla comunicazione cosiddetta paraverbale, cioè all'uso della voce: «Se avrò un timbro basso, e sarà troppo sottile, non riuscirò a trasmettere forza alle mie idee», aggiunge Ingrid Hollweck. Bisogna quindi imparare a respirare in modo profondo, con il diaframma, cioè con la pancia, come fanno i cantanti lirici, per non andare in affanno, tipico quando si respira solo di gola. «Anche la voce deve esprimere passione, il coinvolgimento emotivo e, naturalmente, che credete in tutto quello che dite», conclude la coach.

### Le obiezioni? Gioco d'anticipo

**IMPORTANTE** chiarirsi quali obiettivi vogliamo ottenere con il nostro discorso e organizzare i contenuti con una scaletta, immaginando anche le obiezioni dei nostri interlocutori. «Attenzione a usare parole come 'sempre' e 'mai' nei discorsi perché possono aprire o chiudere possibilità», suggerisce Rosy Falcone. «Utile anche imparare a personalizzare il messaggio rispetto a chi si ha di fronte: mai essere prolisse se si ha di fronte un interlocutore che si esprime a monosillabi. Un esercizio utile può essere quello di registrarsi e poi vedersi dall'esterno per capire quali sono i nostri punti forti e quelli da migliorare», aggiunge l'esperta.

# 55%

del nostro comunicare avviene tramite il linguaggio del corpo (solo il 7% con il verbale e il 38% con la voce)  
Così Albert Mehrabian, docente UCLA

### 3