

# Condurre una presentazione

## Fase 1: conoscere l'argomento e l'obiettivo

Chiediti:

- Qual è l'argomento?
- Cosa voglio che le persone imparino o ricordino?

Dividi ciò che vuoi dire in 3 punti principali.

Scrivili:

- 
- 
- 

## Fase 2: creare una presentazione visiva

Scegli il tuo strumento:

-  PowerPoint (il più comune - <https://www.microsoft.com/it-it/microsoft-365/powerpoint?market=it>)
-  Canva (ottimo per la progettazione visiva - [www.canva.com](http://www.canva.com))

Suggerimenti:

Utilizzare una diapositiva per ogni idea.

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizzare caratteri grandi (dimensione minima 24)</li><li>• Scegli caratteri facili da leggere come Arial o Verdana</li><li>• Aggiungi immagini o icone per spiegare le tue idee</li><li>• Non inserire troppo testo: usa parole chiave</li></ul>
<input type="checkbox"/>	Aggiungi una diapositiva del titolo con il tuo nome e l'argomento
<input type="checkbox"/>	Termina con una diapositiva riassuntiva

### **Fase 3: esercitarsi con la presentazione**

<input type="checkbox"/>	<p>Esamina le diapositive dall'inizio alla fine:</p> <p>Verifica che le tue diapositive siano facili da seguire e non troppo affollate.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se puoi, chiedi a un collega o a un amico di ascoltare la tua presentazione.</li></ul>
--------------------------	--

### **Fase 4: preparare lo spazio o la tecnologia**

<input type="checkbox"/>	<p>Se la presentazione è online:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prova il microfono e la fotocamera</li><li>• Chiudere tutte le altre app o schede</li><li>• Condividi lo schermo per mostrare le diapositive</li></ul>
<input type="checkbox"/>	<p>Se è di persona:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Porta le tue diapositive su una chiavetta USB o salvale online</li><li>• Controllare che il proiettore o lo schermo funzionino</li><li>• Stampa le tue note se ti sono utili</li></ul>

## Fase 5: avviare e seguire la presentazione

<input type="checkbox"/>	Dai il benvenuto a tutti. Se il pubblico non ti conosce, di qualche parola su di te/voi. Poi, spiega l'argomento principale della presentazione.
<input type="checkbox"/>	Segui la presentazione Mostra le tue diapositive una alla volta Usa i tuoi appunti se necessario Concentrati sulla spiegazione delle diapositive, non sulla loro lettura parola per parola

## Fase 6: concludere e chiedere un feedback

<input type="checkbox"/>	Alla fine, mostra una diapositiva riassuntiva
<input type="checkbox"/>	Chiedi: "Ci sono domande o commenti?"
<input type="checkbox"/>	Ringrazia il tuo pubblico

## Sfide e soluzioni comuni

Sfida	Soluzioni
Le mie diapositive sono troppo piene	Utilizza solo parole chiave. Usa elenchi puntati. Aggiungi immagini a supporto del tuo messaggio.

<p>Ho dimenticato cosa dire</p>	<p>Utilizza i tuoi appunti come promemoria, ma cerca di non leggerli parola per parola.</p> <p>Se ti accorgi di sentirti nervoso quando parli in pubblico, puoi provare alcune tecniche per gestire lo stress, come:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Scegliendo una persona tra il pubblico, idealmente qualcuno che conosci bene, e immaginando di parlare solo con lei,</li><li>• Esercitarsi nella presentazione con gli amici o davanti allo specchio,</li><li>• Imparare semplici tecniche di meditazione o rilassamento e utilizzarle per gestire le proprie emozioni prima di parlare.</li></ul> <p><b>Importante!</b></p> <p>Se vivi un'ansia grave, che va oltre quanto possa essere gestito con le semplici tecniche utilizzate dagli oratori in pubblico, potrebbe essere segno di allarme per la tua salute mentale. Indipendentemente dal fatto che tu sia riuscito o meno a tenere una presentazione, potrebbe essere una buona idea contattare uno psicologo o uno psichiatra. Ricorda: chiedere aiuto è giusto!</p>
<p>Non so come condividere il mio schermo</p>	<p>Se la presentazione è online, durante una videoconferenza, fai pratica prima. Chiedi a un collega di supportarti.</p>



Cofinanziato  
dall'Unione europea

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea.

La presente pubblicazione riflette esclusivamente le opinioni dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.