

# TED Talk

in 18 MINUTI

I segreti per parlare in pubblico

TED Talk in 18 minuti - Anteprima

Giuseppe Franco

GIUSEPPE FRANCO

**TED Talk in 18 Minuti – I Segreti per parlare in pubblico**

Work book – Appunti pratici

ISBN | 9798882733420

© 2024 - Tutti i diritti riservati all'Autore

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autore.

Prima edizione: Marzo 2024

[www.giuseppefranco.it](http://www.giuseppefranco.it)

[info@giuseppefranco.it](mailto:info@giuseppefranco.it)

L'autore con questa opera intende assolvere ad una funzione di informazione e promozione dei TED Talk che più hanno appassionato con storie ed idee immortali di indiscussa qualità. A tal proposito si precisa che TED TALKS è un marchio di TED Conferences LLC ed è utilizzato qui esclusivamente a scopo identificativo, di diffusione delle idee, di critica e di discussione e per identificare l'argomento di questo libro ed un palese omaggio all'importanza delle conferenze ed i rispettivi relatori. La pubblicazione di questo libro non è in nessun modo associata o collegata a TED Talks LLC o da qualsiasi altra persona o entità.

## INDICE

In 18 minuti accade di tutto

- 1 Chi ben inizia è a metà della rivoluzione pag. 11
- 2 Le cinque sedie della vita? pag. 17
- 3 Ridere è una cosa seria? pag. 25
- 4 Parlare con sincera passione pag. 32
- 5 Il cervello sarà sempre felice? pag. 38
- 6 Quando difficile diventa semplice pag. 47
- 7 Gli oggetti pericolosi? pag. 54
- 8 La logica del superuomo pag. 61
- 9 L'umiltà che avanza pag. 69
- 10 Il prezzo della vergogna pag. 77
- 11 Perché facciamo ciò che facciamo? pag. 86
- 12 La motivazione inaspettata pag. 96
- 13 L'agonia dello spam pag. 105
- 14 Passione Queen pag. 112
- 15 Il cerchio magico di Simon pag. 118

16	La chiamata all'azione	pag. 126
17	Gli otto segreti del successo	pag. 136
18	L'arte del rinnovamento urbano?	pag. 146
	Il potere della vulnerabilità	pag. 155
	Indice dei 18 relatori	pag. 157
	Ringraziamenti	pag. 158

TED Talk in 18 minuti - Anteprima

# TED TALK

in 18 minuti



Ban!

TED Talk in 18 minuti - Anteprima

## IN 18 MINUTI ACCADE DI TUTTO

Nelle prime luci dell'alba, con il mondo ancora silenzioso e tranquillo, mi trovavo immerso in una routine che era diventata la mia ancora di salvezza durante il lungo periodo del lockdown: una tazza di tè caldo e dei TED Talk sul cellulare.

In quei giorni, lo smartphone collegato con quei video diventava una finestra sul mondo con idee e storie piacevoli e lontane dalle pareti del mio appartamento. In soli 18 minuti, la durata massima di un TED Talk, ogni relatore riusciva a condensare una vita di esperienze e pensieri in un discorso che portava a riflettere. Ho iniziato a scrivere appunti pensando che un giorno potessero ispirarmi per un discorso ma, quando ho iniziato a condividerli con alcuni clienti, ho capito che potessero essere utili anche a qualcun altro ed è per questo che ho deciso di pubblicarli.

Ero incerto, perché si tratta di schede pratiche e non un libro tradizionale, piuttosto lo definirei un "quaderno imperfetto" di appunti scritti in un periodo in cui il tempo sembrava essersi quasi fermato. Scrivo quasi perché quell'incontro quotidiano con menti brillanti è stato l'antidoto migliore per crescere e conoscere nuove idee, proprio come vorrebbero gli ideatori del TED Talk. Una serie di conferenze mondiali (organizzate dalla Sapling Foundation- no profit statunitense) note per la loro capacità di coprire una vasta gamma di argomenti, che vanno dalla scienza all'arte, dalla politica ai temi globali, e molto altro. I relatori sono esperti provenienti da diverse discipline e comunità. Il motto di TED è "ideas worth spreading" (idee che vale la pena diffondere).

C'è da dire che non è facile dedicare tempo a guardare le migliaia di ore di TED Talks disponibili online. Ecco perché questa raccolta di appunti diventa un menù che ti introduce ad alcuni dei migliori discorsi per migliorare la tua abilità di parlare in pubblico, condividendo anche riflessioni profonde dei relatori.

## Cosa devi sapere?

In questa raccolta, ho selezionato 18 dei migliori TED Talk disponibili, consapevole che ne esistono molti altri altrettanto utili e interessanti. Ho optato per questi particolari discorsi perché hanno segnato, a mio avviso e non solo, un punto di svolta nella comunicazione al TED, influenzando molti altri che sono venuti dopo di loro (anche in modo inconsapevole). Esploreremo insieme l'universo di Jamie Oliver e la sua contagiosa passione per la salute. Ti guiderò attraverso la resilienza di Janine Shepherd, per poi condividere l'umorismo e le profonde riflessioni di Sir Ken Robinson su creatività ed educazione. Rifletteremo con Elizabeth Gilbert sugli infiniti volti dell'ispirazione.

Scopriremo come Hans Rosling rende semplici le complessità del mondo e come Andy Puddicombe ha reso la mindfulness parte integrante della vita di tutti i giorni. Vedremo insieme come Amy Cuddy dimostra l'impatto del linguaggio del corpo sulla nostra autopercezione. Con Alberto Cairo, affronteremo storie di resilienza e speranza, mentre Monica Lewinsky ci illustra come ha trasformato l'umiliazione pubblica in forza. Tony Robbins invece ci insegna a realizzare i nostri sogni e insieme a Daniel Pink esploreremo le nostre vere motivazioni.

Jacqueline Molho ci mostrerà il potere dell'umorismo come strumento di cambiamento e Jake Shimabukuro ci dimostrerà come la passione trasformi un'abilità in arte. Infine, cammineremo al fianco di Simon Sinek, che ci spiega l'importanza di iniziare con il "perché", ci uniremo ad Al Gore nella rinnovata consapevolezza ambientale e conosceremo le lezioni di successo condensate da Richard St. John. Majora Carter ci ispirerà con la sua visione di giustizia sociale e rigenerazione urbana.

Ogni TED Talk è analizzato in una scheda dettagliata, che comprende la biografia dello speaker e una sintesi breve del video partendo dalle fonti ufficiali dell'evento. Di seguito, alla scheda, tutto ciò che ho trovato particolarmente interessante: le mie osservazioni critiche, che cosa possiamo imparare, idee e spunti pratici. L'ordine di questi elementi può variare, proprio per mantenere lo stile spontaneo con cui di solito analizzo i discorsi. Le osservazioni agiscono come un "avvocato del diavolo", mettendo in discussione anche gli aspetti che ho inizialmente ritenuto efficaci. Questo approccio critico è volto a stimolare una riflessione più profonda.

Analizzeremo il dietro le quinte di discorsi di successo, quali sono le tecniche e come potrai utilizzarle anche tu quando parli in pubblico e non solo. Troverai anche dei concetti più volte ribaditi tra i capitoli, sia per enfatizzare i punti importanti, sia perché non tutti leggeranno tutto in una volta sola. Ed è importante tenere presente il contesto di ogni video e relatore, poiché ciò che è appropriato in un contesto (nel nostro caso, capitolo) può non esserlo in un altro.

Durante la revisione mi sono reso anche conto di chiamare gli autori per nome (omettendo il cognome), un riflesso dello stato emotivo in cui ero mentre scrivevo queste note. Ho comunque lasciato il testo originale perché lo rende più personale e diretto. Lo stesso stile informale emerge anche nell'uso di espressioni come "boom", "bingo", "super", che uso per enfatizzare gli aspetti positivi oppure uno dei miei strampalati neologismi come "affanguru".

Per ogni capitolo, troverai una parola chiave che rappresenta l'elemento che più mi ha più colpito. Questo aiuta a focalizzare l'attenzione sui concetti principali. Inoltre, mi rivolgo non solo al lettore, ma anche a me stesso, per ricordarmi di alcuni principi che a volte dimentico.

Infine, sebbene i TED Talk abbiano tipicamente una durata massima di 18 minuti, non tutti i video selezionati rispettano questa regola. E i discorsi si basano sulla loro utilità e rilevanza, indipendentemente dalla loro durata.

### **Come usare questa raccolta?**

È progettata per essere veloce e facile da sfogliare. Puoi leggerlo dall'inizio alla fine o dalla fine all'inizio, o immergerti dentro e fuori ogni volta che hai bisogno di ispirazione: la scelta è tua.

Un viaggio attraverso le parole e le idee di alcune delle menti più brillanti del nostro tempo. È un invito a vedere il mondo da prospettive diverse, a imparare, crescere e connettersi con gli altri. Apri queste pagine, e insieme esploreremo l'arte di affascinare il pubblico con le parole.

Non è necessario che tu abbia visto un TED Talk per iniziare a leggere queste pagine; tuttavia, il mio consiglio è di guardare i video per apprezzarne il grande lavoro di questo incredibile contenitore di conoscenza e ispirazione. È facile farlo, perché al momento della pubblicazione, tutti i TED Talk sono disponibili gratuitamente online. Troverai i link ai discorsi nel libro nell'indice dei relatori.

Oppure puoi visitare [ted.com](http://ted.com), cliccare sulla lente di ingrandimento in alto a destra e digitare il titolo del discorso. Per esempio, per trovare il primo discorso menzionato nel libro, digita "Educazione al cibo per ogni bambino". Indico anche il minutaggio specifico nei TED Talk per aiutare a localizzare i momenti chiave di cui parlo e degli screen shot (immagini dello schermo) per aiutarti a trovare sul sito ufficiale del TED i momenti analizzati. Tuttavia, può capitare che un discorso non sia disponibile su TED.com. In questo caso, puoi trovarlo su YouTube. Assicurati di inserire il titolo tra virgolette per una ricerca più precisa, visto che ci sono miliardi di video su YouTube. Oppure, puoi cercare il titolo su Google, sempre tra virgolette, e di solito troverai il video sotto la sezione "Video" nei risultati di Google.

Ci siamo! Dovrei aver detto, anzi scritto, tutto quello che serve per iniziare. Mentre leggi questo libro, immaginati seduto accanto a me, come due amici che condividono storie e scoperte. Inizia questa avventura con curiosità e lasciati sorprendere dalle meraviglie che ti attendono. Non ti rovinerò di certo la sorpresa raccontandoti la fine; piuttosto, ti inviterò a guardare fuori dalla finestra per ammirare la vista. Ogni capitolo, ogni lezione, non solo ti renderà un oratore più bravo ma anche una persona migliore.

Buon viaggio  
Giuseppe

# 1 JAMIE OLIVER

## CHI BEN INIZIA È A METÀ DELLA RIVOLUZIONE



*Figura 1- Teach every child about food, Jamie Oliver, 2010*

**Nome Speaker:** Jamie Oliver

**Titolo TED in italiano:** Educazione al cibo per ogni bambino  
(Tradotto da Michele Gianella)

**Biografia speaker:** Jamie Oliver è un cuoco, scrittore e imprenditore britannico. Fin da bambino è stato attratto dalla cucina lavorando nel pub di suo padre. Oltre ad un talento culinario precoce, ha sviluppato una passione per ispirare le persone a mangiare cibo fresco e vivere in modo più sano in famiglia. Vincitore del Premio TED 2010. Alla sua campagna Jamie's Food Revolution, hanno aderito più di 750.000 persone.

### IN BREVE

Jamie presenta una serie di statistiche relative alla salute e racconta le sue esperienze visitando Huntington, West Virginia, la città più obesa degli Stati Uniti, e condivide le storie personali di alcune delle

persone che ha incontrato. La sua conclusione evidenzia un 'triangolo' che sta plasmando il panorama del cibo. Jamie conclude il discorso con il suo desiderio del Premio TED: *"Il mio desiderio è che mi aiutate a costruire un movimento forte, sostenibile, per educare ogni bambino al cibo, per fare in modo che le famiglie riprendano a cucinare e per permettere alle persone di tutto il mondo di combattere l'obesità"*.

#### COSA MI PIACE

La parola chiave è inizio. Jamie Oliver ha parlato al TED dell'importanza dell'educazione alimentare e dei pericoli dell'obesità. Quello che colpisce del suo discorso è l'apertura, straordinaria ed efficace:

(00:05) *"Purtroppo, nei 18 minuti che passerò con voi, quattro americani ancora in vita moriranno a causa del cibo che mangiano"*.

Si tratta di un gancio di apertura che tiene incollato il pubblico fin dal primo secondo. Senza dubbio, una delle migliori aperture dei discorsi al TED. Lo dice anche con un tono disinvolto che il pubblico ha bisogno di qualche secondo per recepire il messaggio. Subito dopo inizierà a chiedersi: *"Quattro persone moriranno nei prossimi 18 minuti? Davvero?"*. E non finisce qui. Dopo essersi presentato, affonda un colpo al patriottismo americano:

(00:55) *"Dobbiamo fare i conti con un'orribile realtà, oggi. America, stai toccando il fondo. Questa è una delle nazioni meno sane al mondo"*

Bingo! Non proprio quello che si aspetta il pubblico. Qualcosa che sfida l'ordinario e il solito mito della superiorità americana. A questo punto che cosa fa? Li fa agire e muovere con un classico del public speaking, il coinvolgimento attraverso l'alzata di mano:

(01:10) *"Posso chiedere di alzare la mano a chi di voi ha figli in questa sala? Su le mani, per favore. Zie, zii, tutti ... Su le mani. Anche zie e zii"*.

Quando nota che la maggior parte delle persone hanno la mano alzata, affonda con una battuta che conferma e rende più valida la sua apertura:



## INFORMAZIONI SULL'AUTORE

GIUSEPPE FRANCO consulente esperto in public speaking e professore di comunicazione e discipline multimediali. Ha ideato il METODO 4S di public speaking per il business senza teorie complesse ma la testimonianza diretta di un timido che è riuscito a vincere la paura di parlare davanti agli altri.

Già autore di "Paura di parlare in pubblico: METODO 4S" e "Public speaking: Come scrivere un discorso Pubblico". Inoltre, ha creato centinaia di video educativi che trattano vari aspetti della comunicazione e del public speaking, fornendo preziosi consigli e strategie in lingua italiana. Specializzato nell'aiutare professionisti e aziende a comunicare meglio.

Sito internet di riferimento: <http://www.giuseppefranco.it>

## PER SAPERNE DI PIÙ

In questo spazio trovi alcune delle risorse utili. Non sono necessarie per applicare quello che hai letto ma se ti interessa migliorarti e approfondire, ti conviene dare un'occhiata:

1 - Paura di parlare in pubblico. METODO 4S.

Il manuale del primo metodo con l'obiettivo preciso di aiutare, in quattro facili passi, chi vuole superare la paura di parlare in pubblico. Che cosa imparerai: Come ridurre drasticamente i sentimenti di paura, Come dominare l'ansia e coinvolgere la platea, Come creare uno stato rilassato e fiducioso, Come comportarsi con il giudizio degli altri, Come gestire le domande scomode nel rispetto dei tempi, Come comunicare in pubblico anche se non sei esperto. Puoi acquistare la tua copia anche su Amazon.

2 – Public Speaking: come scrivere un discorso pubblico

Il manuale pratico per scrivere un discorso pubblico. Come rispondere in modo adeguato alle esigenze del pubblico, come catturare l'attenzione e l'interesse del tuo ascoltatore. L'uso corretto delle storie e dell'umorismo. Il modo più semplice per scegliere il tuo argomento e il viaggio più veloce per pianificare e scrivere un discorso pubblico.

3 – Contatti e consulenza

Se sei un professionista, un manager o un imprenditore e ti interessa distinguerti quando parli in pubblico e vuoi essere seguito direttamente da me, allora puoi candidarti per una consulenza avanzata 1 ad 1. Vai a questo link: [bit.ly/parlameglio](https://bit.ly/parlameglio) oppure scrivimi direttamente a [info @giuseppEFRANCO.it](mailto:info@giuseppEFRANCO.it)