Dott.ssa Marzola Patrizia
Psicologa e Neuropsicologa del Benessere®

Albo Psicologi dell'Emilia Romagna N. 3524

QUANTO SONO CARISMATICO?

1	**Sei consapevole di come parli?**	**Si**	**No**	**A volte**
	Voce, tono, volume, intensità	□	□	□
2	**Sei attento a dove e come guardi**			
	Guardi il o i tuoi interlocutori negli occhi?	□	□	□
	Se si, come?	□	□	□
3	**Ti rendi conto se metti a disagio il o i tuoi interlocutori?**	□	□	□
4	**Sei attento al tuo linguaggio del corpo?**			
	Aspetto esteriore	□	□	□
	Comportamento spaziale	□	□	□
	Comportamento cinesico	□	□	□
	Volto	□	□	□
5	**Come ti orienti nello spazio quando parli, rispetto a il o i tuoi interlocutori?**			
	Di fronte	□	□	□
	Di lato	□	□	□
	Preferisci avere una barriera, come un tavolo, o gli occhiali da sole?	□	□	□
6	**Riesci ad accettare i feedback sulle tue modalità comunicativi?**	□	□	□
7	**Tendi ad imporre il tuo punto di vista?**	□	□	□
8	**Accetti suggerimenti consigli?**	□	□	□
9	**Ai suggerimenti e/o critiche rispondi in modo aggressivo?**	□	□	□
10	**Ti assumi mai la responsabilità dell'effetto del tuo modo di comunicare?**	□	□	□
11	**Dai spazio al tuo interlocutore?**	□	□	□
12	**Sai davvero:**			
	Osservare	□	□	□
	Ascoltare	□	□	□
13	**Empatia:**			
	Ti sai mettere nei panni dell'altro?	□	□	□
	Ti sforzi di capire le sue emozioni e punto di vista?	□	□	□
	TOTALI SI			
	TOTALI NO			
	TOTALI A VOLTE			

Ora conta quanti ***SI*** e ***NO*** hai segnato.

È chiaro che se hai risposto con **più NO** hai bisogno di allenare le tue abilità comunicative se il tuo obiettivo è catturare l'attenzione e far sentire la tua voce al di sopra del coro.

Se hai molte risposte con **A Volte,** significa che non sei sempre sei consapevoli degli aspetti della comunicazione in grado di renderti un comunicatore carismatico, ma puoi migliorare!

Se i SI sono la maggior parte, complimenti, sei sulla buona strada! Ma puoi ancora migliorare.