

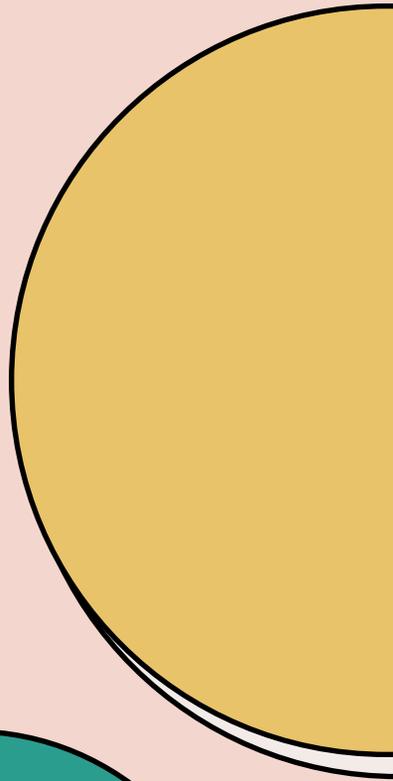
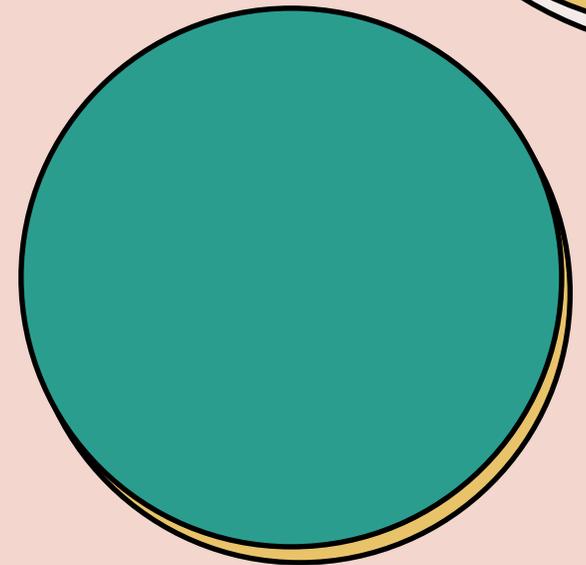
# Presentazione: Allenare il Carisma – Competenza, Autenticità e Impatto

Sviluppare relazioni efficaci con autenticità e presenza



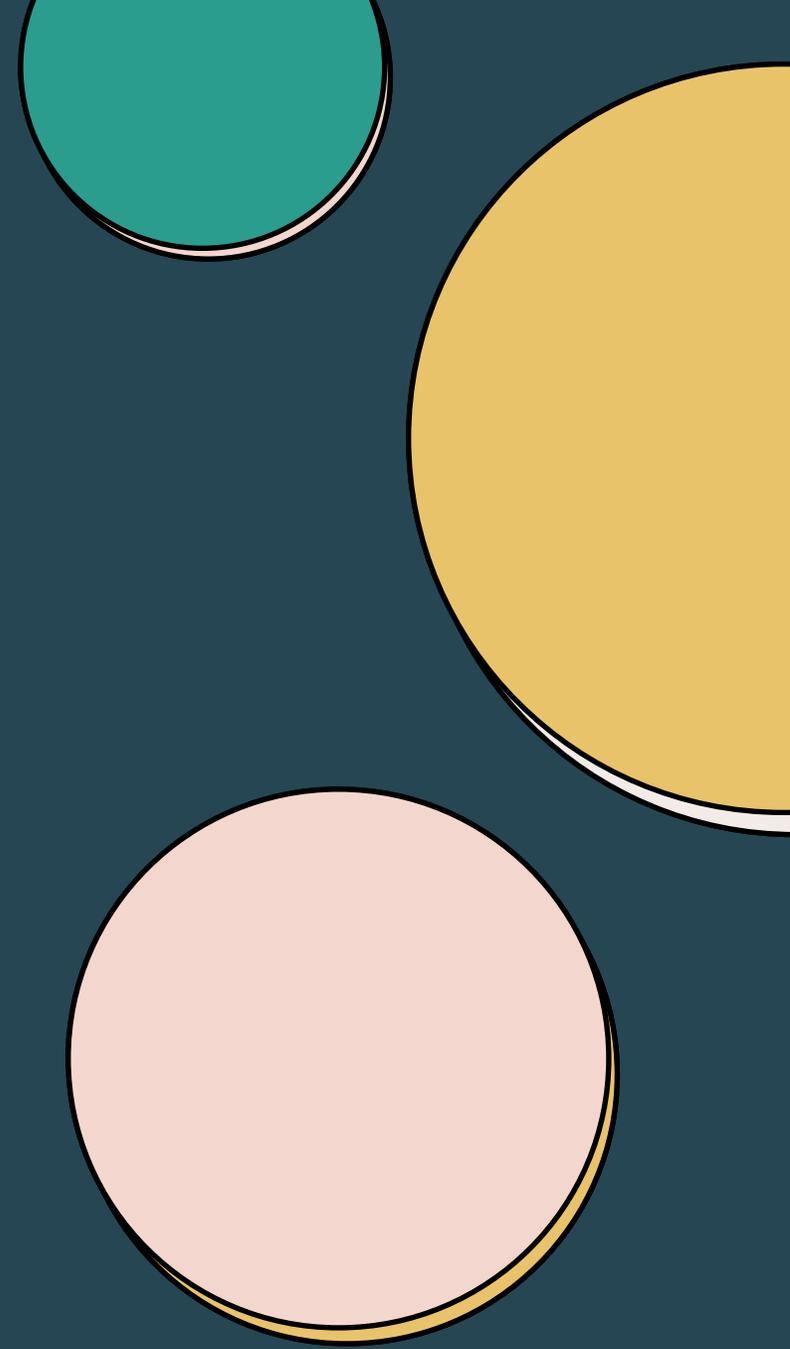
# Programma della Presentazione

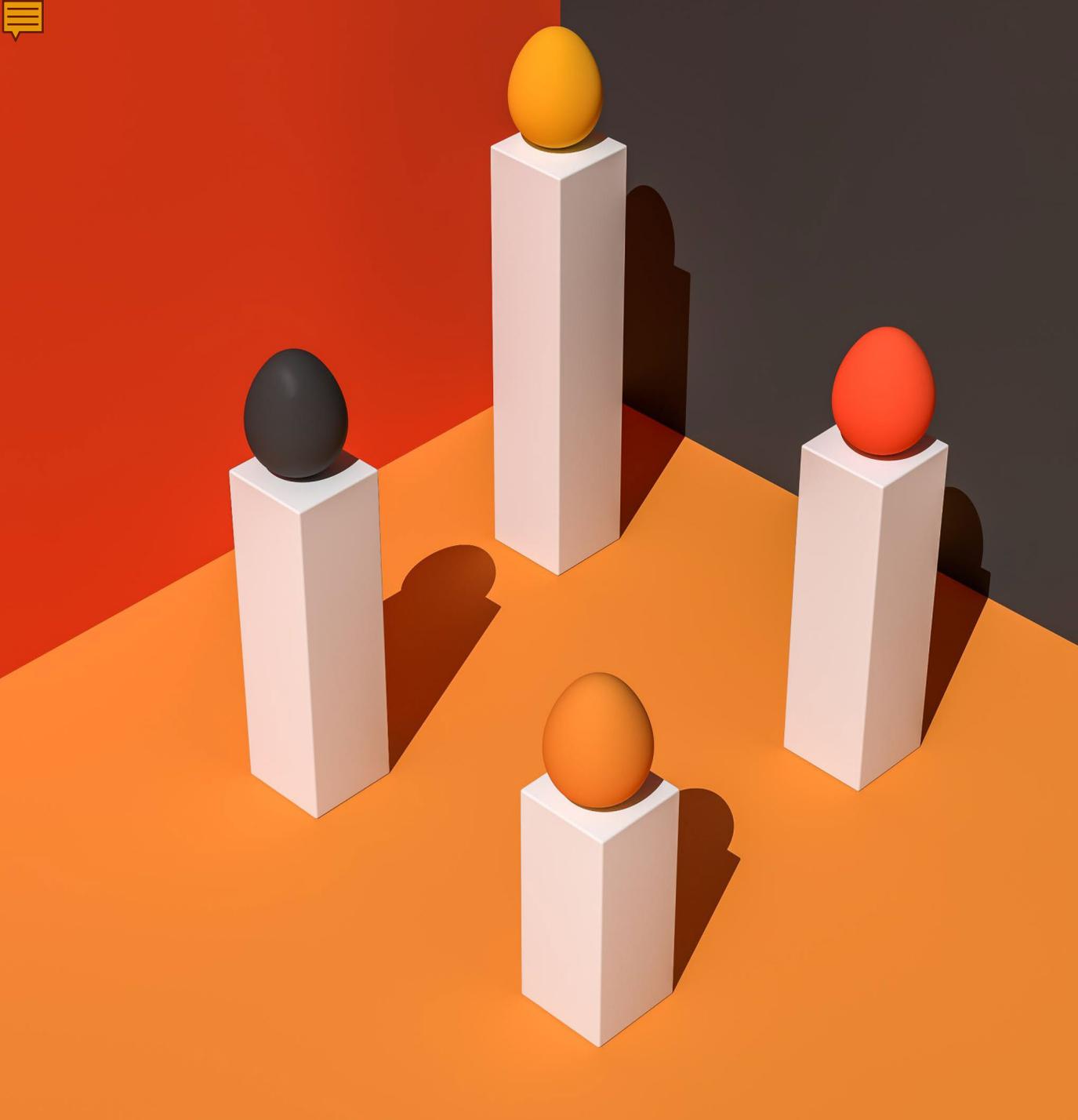
- Introduzione al Carisma come Competenza
- I Fondamentali del Carisma e il Mindset
- Esercizi Quotidiani per Allenare il Carisma
- Preparazione e Connessione Autentica
- Pratica Quotidiana e Sviluppo Continuo del Carisma





# Introduzione al Carisma come Competenza





# Definizione e natura del carisma

## Concetto di carisma

Il carisma rappresenta una qualità personale che attrae e influenza gli altri positivamente.

## Carisma come competenza

Il carisma può essere sviluppato come una competenza utile nelle relazioni personali e professionali.



# Il carisma come abilità sviluppabile e esempi di trasformazione personale



## Definizione di carisma

Il carisma è la capacità di attrarre, ispirare e coinvolgere attraverso presenza, autenticità ed energia.



## Carisma come competenza sviluppabile

Il carisma non è un dono innato ma una competenza che si può affinare con pratica e consapevolezza.



## Esempio di trasformazione

Ralph Waldo Emerson passò da bambino riservato a oratore influente grazie a impegno e pratica costante.



# Obiettivi del corso e focus sull'autenticità personale

## Espressione autentica di sé

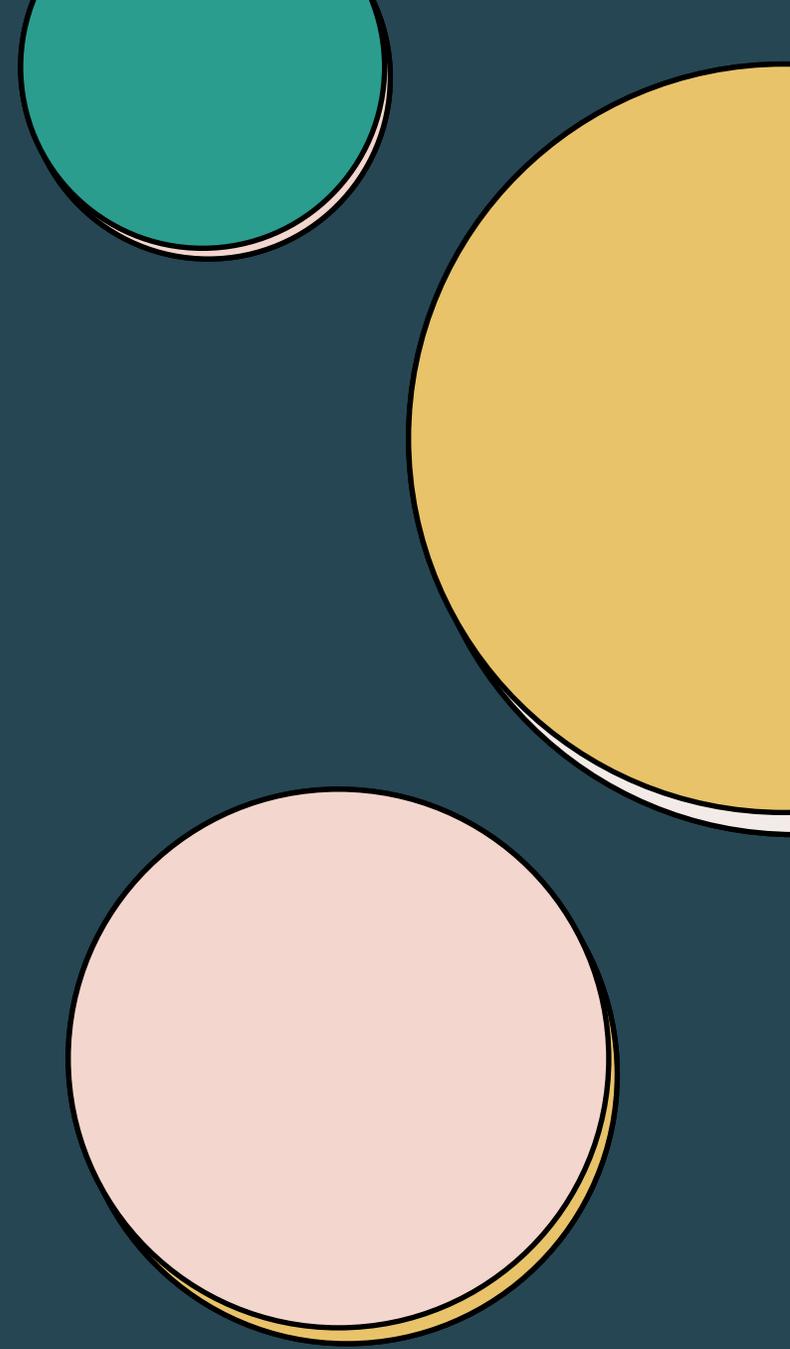
L'obiettivo è aiutare a esprimere la versione migliore e più autentica di sé stessi senza imitare altri.

## Fondamenti della competenza

Esploreremo i pilastri fondamentali su cui si basa l'autenticità personale e la crescita individuale.



# I Fondamentali del Carisma e il Mindset





# I pilastri del carisma: Presenza, Autenticità, Energia e Mindset

## **Presenza**

La Presenza è la capacità di essere completamente nel momento, catturando l'attenzione e creando connessioni autentiche.

## **Autenticità**

L'Autenticità consiste nell'essere genuini e sinceri, mostrando il vero sé senza maschere o finzioni.

## **Energia**

L'Energia è la vitalità e l'entusiasmo che si trasmettono, motivando e influenzando positivamente gli altri.

## **Mindset**

Il Mindset è l'atteggiamento mentale che sostiene e potenzia gli altri pilastri, guidando pensieri e azioni efficaci.



## Presenza Attiva

La presenza è un atteggiamento attivo che si manifesta attraverso il contatto visivo e un ascolto consapevole.



## Sicurezza e Stabilità

Essere presenti trasmette sicurezza e stabilità, creando un ambiente di fiducia e apertura.



## Connessione Autentica

La connessione nasce dalla disponibilità reale agli altri, senza ansia di apparire perfetti.



# L'Autenticità: esprimere la propria voce unica e generare fiducia

## **Il valore dell'autenticità**

L'autenticità implica accettare e valorizzare la propria essenza senza maschere o imitazioni artificiali.

## **Autenticità genera fiducia**

Essere autentici crea un ponte solido di fiducia tra chi parla e chi ascolta, rafforzando la comunicazione.

## **Evitare l'anticarisma**

Imitare gli altri porta a un'artefattezza percepita che indebolisce il carisma e la credibilità.

## **Preferire autenticità imperfetta**

Un discorso autentico, anche imperfetto, è più efficace e credibile di uno artificiale perfetto.



# L'Energia: trasmettere entusiasmo e coinvolgimento

## Energia interiore nel carisma

L'energia carismatica nasce da una forza interna che si riflette in parole e azioni piene di vita.

## Trasmettere entusiasmo autentico

Il carisma coinvolge gli altri grazie a un'intensità emotiva e passione sincere nel messaggio.

## Energia silenziosa e presenza

L'energia può essere discreta ma potente, simile a quella di un maestro o di un guru calmo.



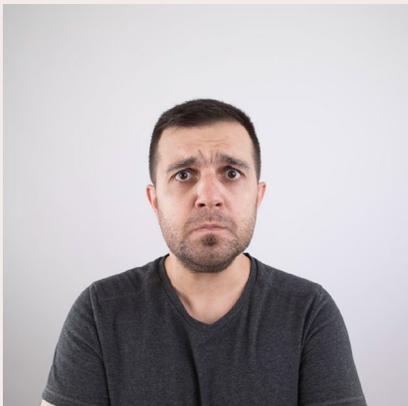
## Fiducia in se stessi

Il carisma nasce dalla profonda convinzione e fiducia in ciò che si dice e si fa.



## Chiarezza dell'intento

Comunicare con chiarezza aiuta a trasmettere messaggi efficaci e autentici.

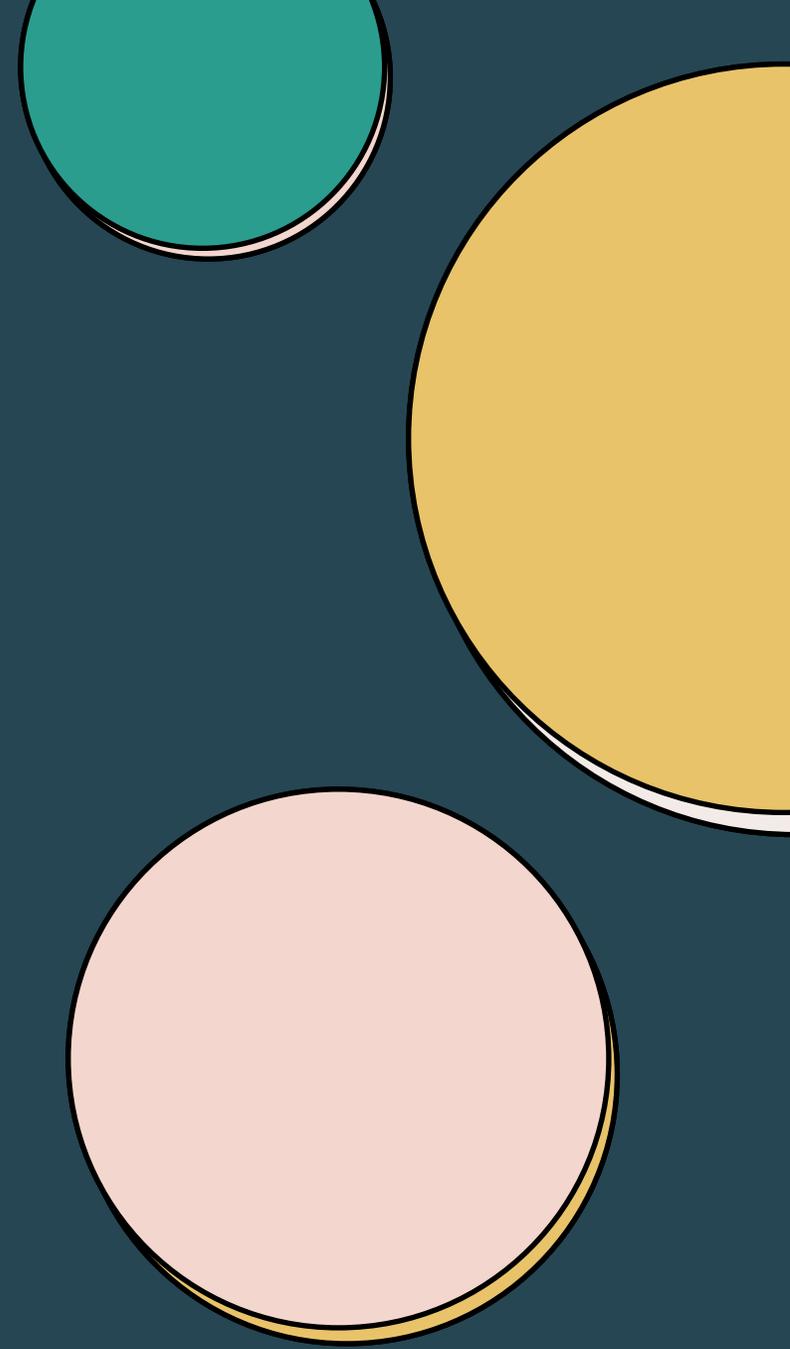


## Valorizzazione degli altri

Un carisma autentico si manifesta facendo sentire gli altri compresi e apprezzati.



# Esercizi Quotidiani per Allenare il Carisma





# La pratica della presenza totale e l'esempio di Warren Buffett

## Importanza della Presenza Totale

Essere completamente presenti migliora la qualità delle interazioni e sviluppa il carisma personale.

## Esempio di Warren Buffett

Buffett dimostra attenzione non divisa, mettendo da parte telefono e orologio durante le conversazioni.

## Esercizio pratico quotidiano

Per 24 ore, considerate ogni interlocutore come la persona più importante e ascoltate senza pensare a rispondere.



# Il potere dello sguardo consapevole e esercizi pratici

## Importanza del contatto visivo

Gli occhi sono strumenti essenziali per creare connessioni autentiche e magnetiche con gli altri.

## Esercizio pratico di sguardo

Mantenere un contatto visivo accogliente per 3-4 secondi favorisce comunicazione sincera e interesse.

## Applicazione nel public speaking

Allenare lo sguardo consapevole nel one-to-one aiuta a gestire il contatto visivo davanti a un pubblico.



# La postura del potere: linguaggio del corpo e voce

## **Effetto della postura sullo stato emotivo**

Assumere una postura espansiva per due minuti aumenta la sicurezza e riduce lo stress grazie a cambiamenti ormonali.

## **Esercizio di postura espansiva**

Adottare la posizione "Wonder Woman" in privato per due minuti migliora immediatamente lo stato emotivo personale.

## **Voce potente e postura radicata**

Parlare dal baricentro con piedi ben piantati aumenta la risonanza vocale e l'impatto.



# L'impatto carismatico delle parole e forza verbale

## Linguaggio che Evoca Emozioni

Le parole carismatiche creano immagini vivide e suscitano forti emozioni negli ascoltatori, stimolando l'immaginazione.

## Esempio di John F. Kennedy

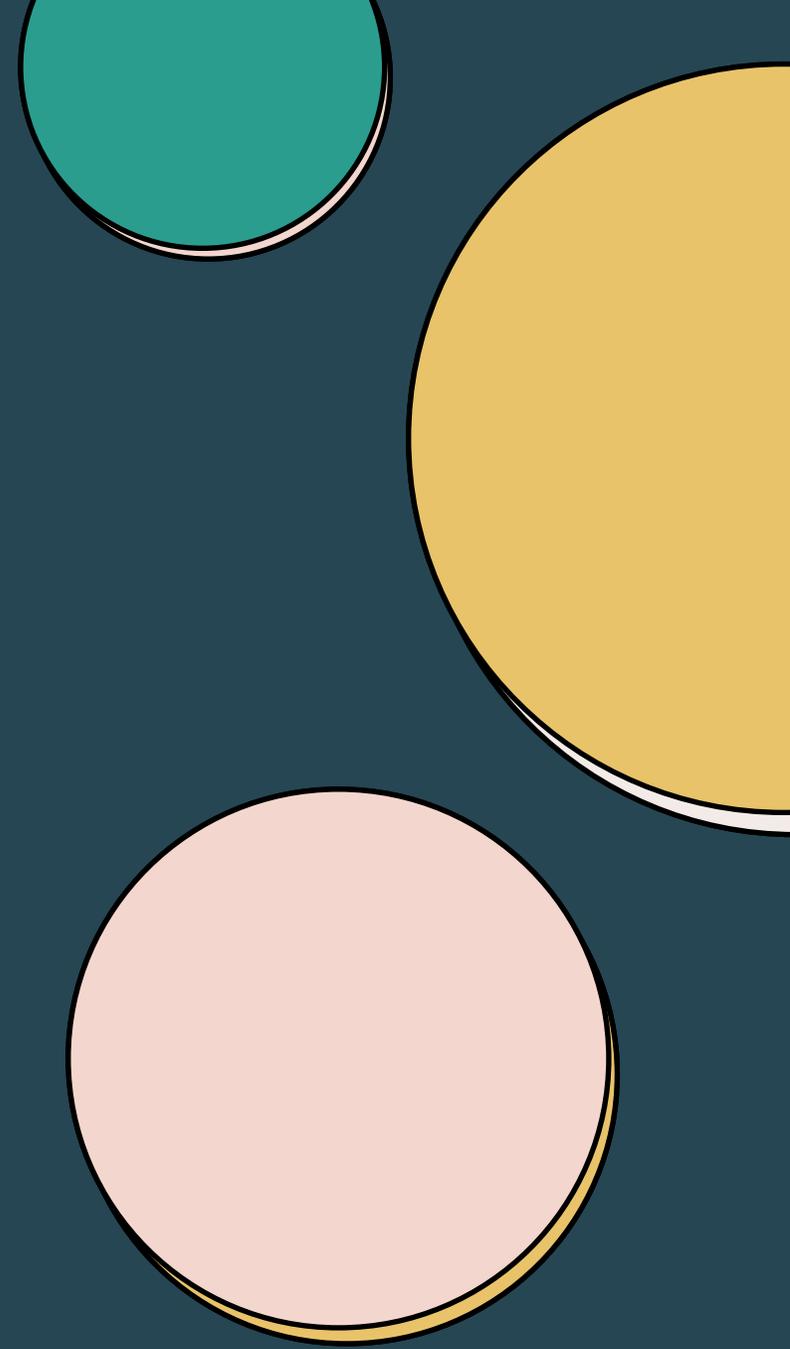
Kennedy usò frasi potenti che motivarono un'intera nazione con la sua visione per la conquista dello spazio.

## Esercizio di Forza Verbale

Sostituire espressioni deboli con affermazioni definitive rafforza la comunicazione e migliora la reazione degli altri.



# Preparazione e Connessione Autentica





# Rituali di carica, gesto del potere e intenzione carismatica

## Colonna Sonora Personale

Ascoltare una canzone personale infonde energia e prepara mentalmente alla performance in scena.

## Gesto del Potere

Eeguire micro-rituali e posture per catalizzare energia e trasformarsi prima di entrare in scena.

## Intenzione Carismatica

Richiamare il 100% della presenza nei primi 5 secondi per catturare l'attenzione del pubblico.



# La vulnerabilità come chiave della connessione autentica

## Il Carisma e la vulnerabilità

Il carisma autentico nasce dalla capacità di mostrare vulnerabilità, non dalla perfezione apparente.

## Importanza della condivisione dei fallimenti

Condividere apertamente i propri fallimenti rende le figure carismatiche più accessibili e aumenta la loro autorevolezza.

## Esercizio sulla storia personale

Raccontare storie di successo includendo ostacoli e dubbi crea una connessione più profonda con l'ascoltatore.



# Gestire la paura con autenticità e mantenere la connessione con il pubblico

## **Gestione autentica della paura**

La paura va gestita sinceramente per apparire umani e creare un ponte emotivo con il pubblico.

## **Superare i primi momenti critici**

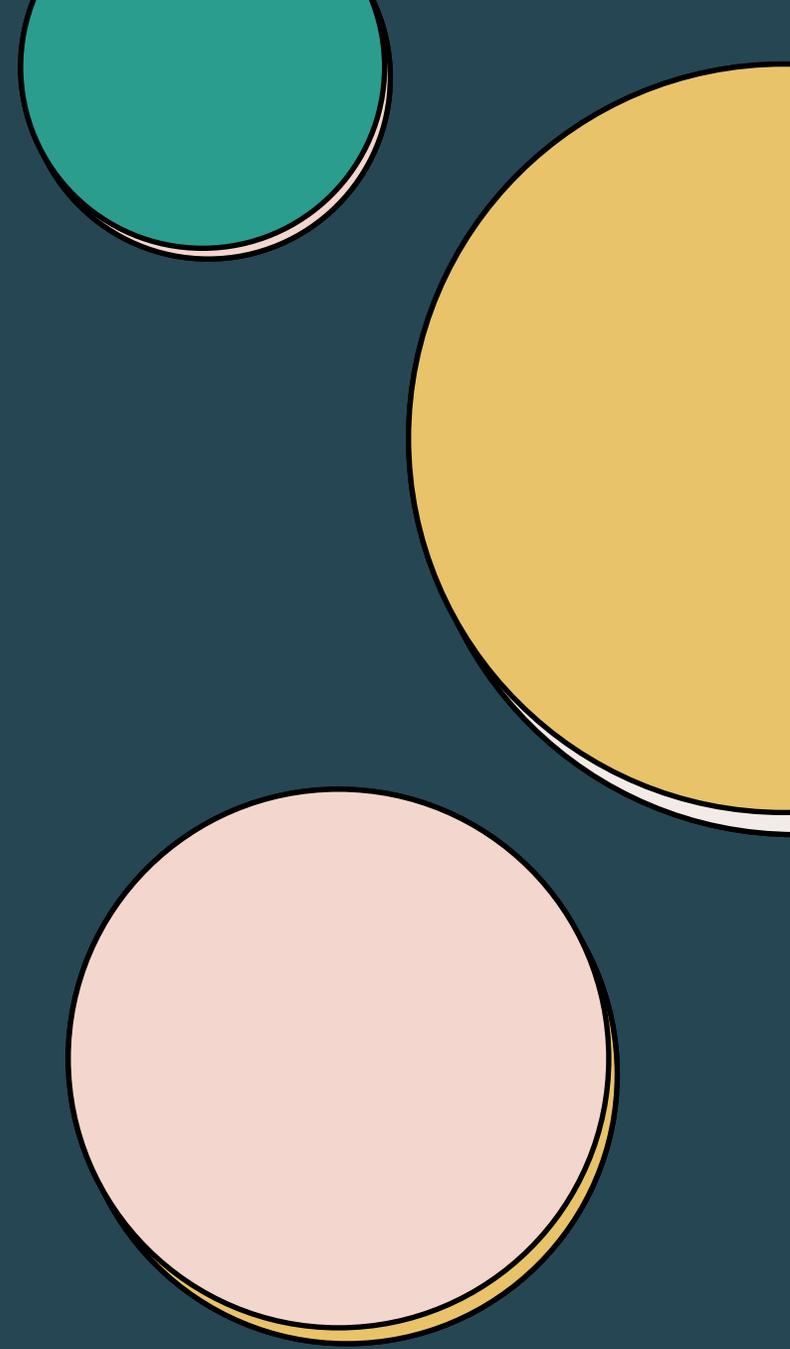
Utilizzare preparazione e tecnica per superare i primi 30 secondi e lasciarsi guidare naturalmente.

## **Evitare la supponenza professionale**

Evitare il bias del professionista per mantenere la connessione basata sul rispetto reciproco.



# Pratica Quotidiana e Sviluppo Continuo del Carisma





# L'importanza della pratica quotidiana e delle interazioni autentiche

## Pratica quotidiana del carisma

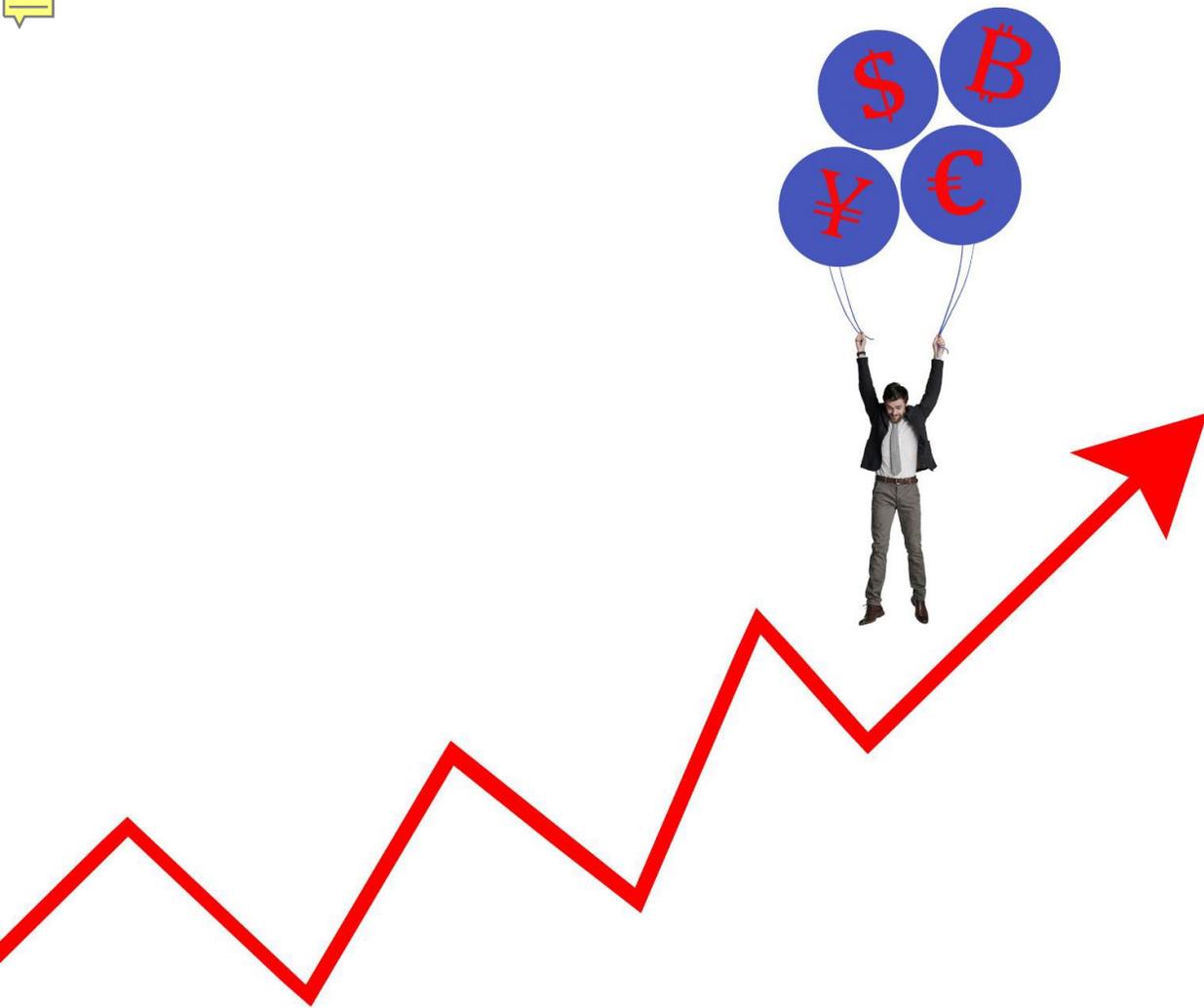
Il carisma si sviluppa attraverso la pratica costante e l'integrazione quotidiana di comportamenti comunicativi efficaci.

## Interazioni autentiche

Ogni interazione quotidiana è un'opportunità per creare connessioni autentiche e rafforzare le proprie capacità comunicative.

## Importanza dell'autenticità

Scoprire e valorizzare le proprie qualità autentiche consente di comunicare con maggiore forza e naturalezza.



# Gestione dei momenti difficili e invito all'azione immediata

## Gestione dei momenti difficili

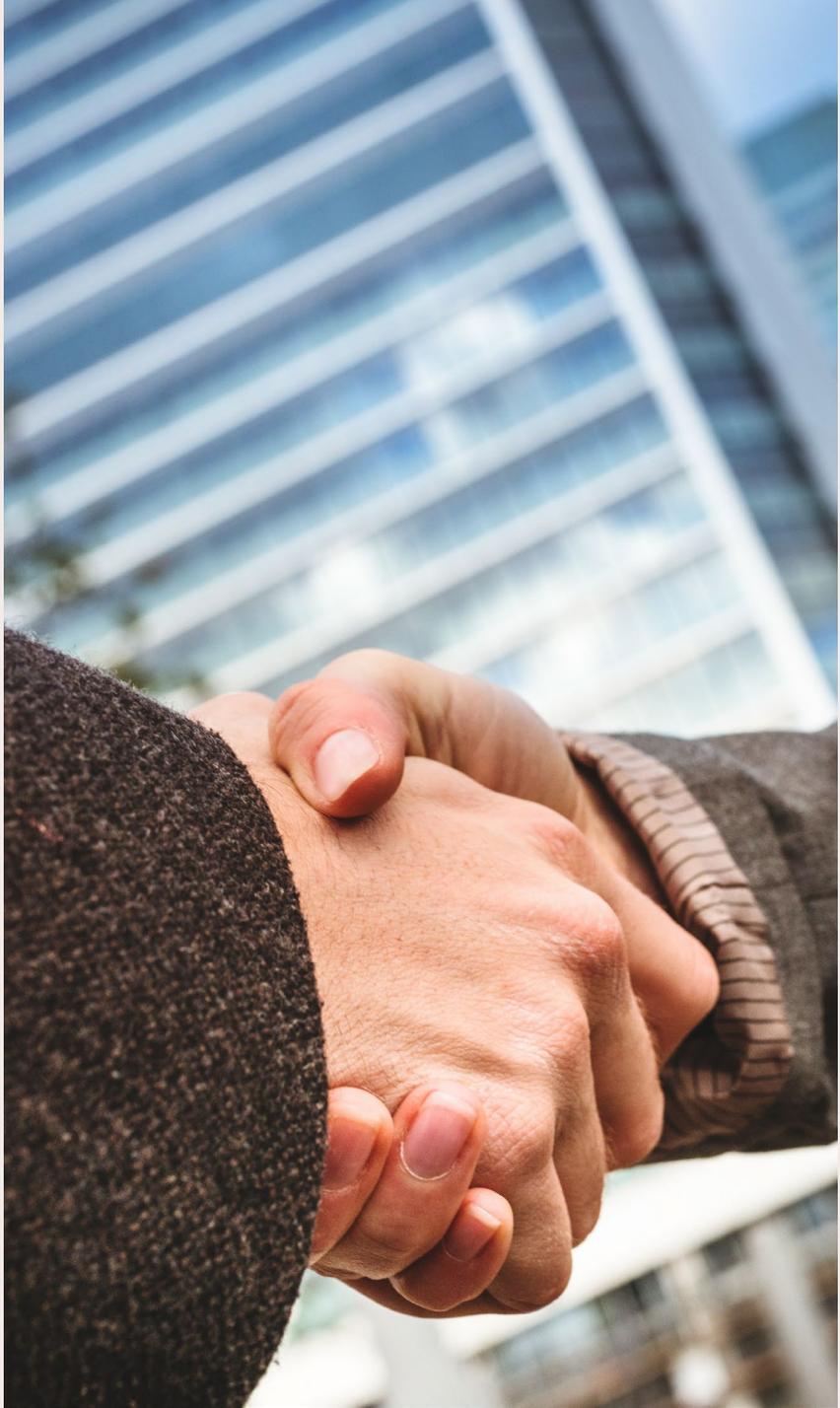
Il carisma include la capacità di affrontare con grazia le difficoltà senza cercare la perfezione costante.

## Importanza dell'azione immediata

Il momento migliore per agire è adesso, incoraggiando a iniziare subito esercizi pratici discussi.

## Esercizi pratici consigliati

Esercizi come lo sguardo consapevole, la postura di potere e la presenza totale migliorano il carisma personale.



# Saluti e incoraggiamento finale

## Ringraziamenti finali

Esprimere gratitudine per l'attenzione del pubblico rafforza il rapporto e prepara a una positiva conclusione.

## Incoraggiamento motivazionale

Un incoraggiamento positivo favorisce la motivazione e stimola l'entusiasmo per l'allenamento carismatico.

# Conclusione

## Carisma allenabile

Il carisma può essere sviluppato attraverso consapevolezza e pratica costante nel tempo.

## Elementi del carisma

Presenza, autenticità, energia e mindset positivo sono fondamentali per un carisma efficace.

## Connessioni durature

Un carisma sviluppato crea connessioni profonde e lascia un impatto duraturo nelle relazioni.