

Piano d'Azione per Sviluppare il Carisma

Il carisma è una qualità che può essere coltivata. Questo piano d'azione ti guiderà attraverso i passi per diventare più carismatico.



by Domenico Marra



Domenico: Manager, Coach, e Esperto di Performance

Con oltre 15 anni di esperienza nella gestione di team ad alte prestazioni, ho imparato che il successo non è mai casuale, ma il risultato di abitudini consapevoli e strategicamente sviluppate.

Sono un manager che ha imparato sul campo cosa funziona e cosa no, guidando team in contesti sfidanti e competitivi. Ho condensato 15+ anni di esperienza diretta in framework pratici che hanno aiutato centinaia di professionisti a superare i propri limiti.



**cambia
le tue
abitudini**



con Domenico Marra



La Storia Dietro Cambia le tue Abitudini

Il Punto di Partenza

Nel corso della mia carriera manageriale, ho notato un pattern ricorrente: il successo straordinario non è mai frutto del caso, ma di abitudini strategicamente sviluppate e costantemente affinate.

Questa realizzazione mi ha portato a una missione: decodificare le abitudini dei top performer e renderle accessibili a chi vuole eccellere.

L'Approccio

Ho sviluppato un metodo basato su tre pilastri:

- Semplicità Strategica**
 - Eliminare il superfluo
 - Focalizzarsi sull'essenziale
 - Misurare ciò che conta
- Implementazione Pratica**
 - Framework actionable
 - Strumenti testati sul campo
 - Feedback loop continui
- Risultati Misurabili**
 - Metriche chiare
 - Progressi tracciabili
 - Impatto quantificabile

La Differenza

Quello che rende unico il mio approccio è la combinazione di:

- ✓ Esperienza diretta di management
- ✓ Focus ossessivo sui risultati
- ✓ Metodologia basata sui dati
- ✓ Zero teoria fine a se stessa

Il Metodo

Non offro soluzioni magiche o scorciatoie. Offro un percorso strutturato per:

- Identificare le abitudini chiave
- Implementarle sistematicamente
- Misurarne l'efficacia
- Ottimizzare in base ai risultati

L'Impatto

Il mio metodo ha aiutato:

- Manager a potenziare la loro leadership
- Professionisti a accelerare la crescita
- Team a massimizzare le performance
- Organizzazioni a sviluppare cultura di eccellenza

Iniziamo?

Se cerchi un approccio pragmatico alla crescita professionale, basato su esperienza diretta e risultati misurabili, sei nel posto giusto.

Zero teoria. Solo pratica.

Conoscenza di Sé

1 Autovalutazione

Identifica i tuoi punti di forza e le aree di miglioramento.

2 Feedback

Chiedi opinioni a persone fidate sul tuo comportamento e impatto.

3 Riflessione

Dedica del tempo alla riflessione personale e all'introspezione.





Sviluppo delle Abilità Comunicative

1

Ascolto Attivo

Pratica l'ascolto attento e empatico nelle conversazioni quotidiane.

2

Linguaggio del Corpo

Migliora la tua postura e i gesti per trasmettere sicurezza.

3

Eloquenza

Esercitati nel parlare in pubblico e nell'articolare chiaramente i tuoi pensieri.





Costruzione della Presenza

Autenticità

Sii genuino nelle tue interazioni e coerente con i tuoi valori.

Empatia

Sviluppa la capacità di comprendere e condividere i sentimenti degli altri.

Fiducia

Coltiva la fiducia in te stesso e nelle tue capacità.



Pratica e Miglioramento Continuo



1

Esercizio Quotidiano

Applica le tecniche apprese nelle interazioni giornaliere.

2

Feedback e Adattamento

Richiedi regolarmente feedback e adatta il tuo approccio di conseguenza.

3

Apprendimento Continuo

Studia leader carismatici e partecipa a corsi di sviluppo personale.



Piano d'Azione: Sviluppa il Tuo Carisma in 30 Giorni

Come Usare Questo Piano

- ✓ Segna le attività completate con una ✓
- ✓ Misura i progressi settimanalmente
- ✓ Adatta gli esercizi al tuo contesto
- ✓ Mantieni un diario dei risultati

Settimana 1: Fondamenta

Focus: Consapevolezza e Baseline

Giorno 1-3: Audit Personale

- Registra una tua presentazione di 2 minuti
- Analizza il tuo linguaggio corporeo
- Identifica 3 punti di forza e 3 aree di miglioramento

Giorno 4-7: Setup Routine

- Pratica espressioni allo specchio (5 min/giorno)
- Esercizi di respirazione diaframmatica (3 min x 3/giorno)
- Osserva e annota il carisma degli altri (3 esempi/giorno)

Settimana 2: Espressività

Focus: Comunicazione Non Verbale

Mattina (10 min)

- 3 min: Esercizi di espressione facciale
- 4 min: Pratica postura e gestualità
- 3 min: Respirazione e centratura

Durante il Giorno

- Mantieni contatto visivo 70-80% nelle conversazioni
- Usa pause strategiche quando parli
- Pratica la "posizione di potere" prima di meeting importanti

Settimana 3: Comunicazione

Focus: Impatto Verbale

Esercizi Quotidiani

- Prepara e racconta una storia breve (2 min)
- Pratica modulazione vocale (tono, ritmo, volume)
- Elimina intercalari e parole di riempimento

Sfide Settimanali

- Presenta un'idea in modo coinvolgente
- Conduci una riunione con focus su storytelling
- Dai feedback costruttivi usando il metodo "SBI"

Settimana 4: Presenza Magnetica

Focus: Integrazione e Raffinamento

Routine Mattutina (15 min)

- 5 min: Visualizzazione del successo
- 5 min: Esercizi di presenza scenica
- 5 min: Review degli obiettivi giornalieri

Sfide di Implementazione

- Applica una tecnica nuova in ogni meeting
- Raccogli feedback specifici da 3 colleghi
- Misura l'impatto attraverso reazioni concrete



Tracking dei Progressi

Metriche Settimanali

Valuta da 1-10:

- Confidenza nelle presentazioni: __/10
- Qualità del contatto visivo: __/10
- Chiarezza comunicativa: __/10
- Presenza scenica: __/10
- Feedback ricevuti: __/10

Vittorie della Settimana

-
-
-

Aree di Miglioramento

-
-
-



Obiettivi di 30 Giorni

- Presentazione importante gestita con sicurezza
- Feedback positivi su presenza e impatto
- Migliore gestione delle situazioni di stress
- Connessioni più profonde nei meeting
- Maggiore influenza nelle decisioni



Tips per il Successo

- Costanza > Perfezione**
 - Meglio 10 minuti ogni giorno che 2 ore una volta
 - Cerca piccole opportunità di pratica quotidiana
- Feedback Loop**
 - Registrati regolarmente (video/audio)
 - Chiedi feedback specifici
 - Tieni un diario dei progressi
- Contestualizza**
 - Adatta gli esercizi al tuo ruolo
 - Trova situazioni reali per praticare
 - Misura l'impatto concreto



Quick Reference

Salva questi promemoria sul telefono:

Prima di ogni meeting importante:

- 3 respirazioni profonde
- Postura eretta, spalle indietro
- Visualizza l'outcome desiderato

Durante le conversazioni:

- Contatto visivo 70-80%
- Pause strategiche
- Domande di approfondimento

Fine giornata - Quick Check:

- Cosa ha funzionato oggi?
- Cosa potevo fare meglio?
- Focus per domani?

Ricorda: Il carisma è come un muscolo - cresce con l'allenamento costante.



Scopri il tuo vero potenziale!

Vuoi trasformare il tuo carisma in uno strumento di successo personale e professionale? **Entra in [Cambia le tue Abitudini](#)** e inizia oggi il tuo viaggio verso una vita straordinaria.

 [Clicca qui per iniziare!](#)