

Trenta giorni di esercizi in quattro settimane. In ogni casella: il numero del giorno, il tema, la data in cui lo fai e la spunta quando tutti gli esercizi del giorno sono fatti. Le pagine seguenti hanno l'obiettivo di ogni settimana e la misura di ogni giorno.

Settimana 1 – Fondamenta

GIORNI 1-7

1 Autovalutazione onesta del punto di partenza Data ☐ fatto	2 Obiettivo del mese e contatto visivo Data ☐ fatto	3 La voce: volume, ritmo, chiarezza Data ☐ fatto	4 Postura e modo di camminare Data ☐ fatto	5 Cura di sé e abbigliamento che calza bene Data ☐ fatto	6 Gestire l'ansia prima di parlare Data ☐ fatto	7 Prime conversazioni brevi con sconosciuti Data ☐ fatto
--	--	---	---	---	--	---

Settimana 2 – Approccio

GIORNI 8-14

8 Dire perché parli e quanto resti Data ☐ fatto	9 Entrare in una conversazione di gruppo Data ☐ fatto	10 Opinioni proprie: dissentire con garbo Data ☐ fatto	11 Presentarsi: chi sei e cosa fai, in una frase Data ☐ fatto	12 Raccontare un episodio personale in un minuto Data ☐ fatto	13 Dove e quando: luoghi e occasioni della settimana Data ☐ fatto	14 Portare qualcosa: spiegare una cosa che sai Data ☐ fatto
--	--	---	--	--	--	--

Settimana 3 – Conversazione

GIORNI 15-21

15 Osservare e ascoltare: domande sui dettagli veri Data ☐ fatto	16 Far stare bene chi hai davanti: complimenti sinceri Data ☐ fatto	17 Gli errori che chiudono una conversazione Data ☐ fatto	18 Cambiare argomento seguendo gli spunti Data ☐ fatto	19 Parlare dei propri piani e interessi concreti Data ☐ fatto	20 Scambiare il contatto in modo diretto Data ☐ fatto	21 Una conversazione completa: inizio, mezzo, contatto Data ☐ fatto
---	--	--	---	--	--	--

Settimana 4 – Appuntamento

GIORNI 22-30

22 Gestire un no e le obiezioni con calma Data ☐ fatto	23 Verifica delle abilità dopo tre settimane Data ☐ fatto	24 Creare un'occasione di gruppo a cui invitare Data ☐ fatto	25 Il primo messaggio: riprendere il filo Data ☐ fatto	26 Parlare senza copione per dieci minuti Data ☐ fatto	27 Trovare punti in comune veri Data ☐ fatto	28 Leggere i segnali e rispettare i limiti Data ☐ fatto	29 Proporre l'appuntamento: giorno, ora, luogo Data ☐ fatto	30 L'appuntamento e il bilancio finale Data ☐ fatto
---	--	---	---	---	---	--	--	--

Settimana 1 – Fondamenta

GIORNI 1-7

OBIETTIVO

partire da una fotografia onesta di sé e sistemare i fondamentali che precedono qualsiasi conversazione.

COSA SI ALLENA

autovalutazione scritta; obiettivo del mese; contatto visivo; voce (volume, ritmo, intercalari); postura e camminata; cura di sé e vestiti della taglia giusta; gestione dell'ansia con respiro e tempo di reazione; prime conversazioni brevi con sconosciuti.

GIORNO	TEMA	MISURA DEL GIORNO	DATA	FATTO
1	Autovalutazione onesta del punto di partenza	scrivere un bilancio sociale in dieci righe con tre punti da cambiare	_____	☐
2	Obiettivo del mese e contatto visivo	sostenere lo sguardo tre secondi con chi saluti	_____	☐
3	La voce: volume, ritmo, chiarezza	parlare venti secondi registrati senza intercalari a volume pieno	_____	☐
4	Postura e modo di camminare	tenere spalle aperte e schiena allineata per cinque minuti in pubblico	_____	☐
5	Cura di sé e abbigliamento che calza bene	scegliere e indossare un abbinamento completo della taglia giusta	_____	☐
6	Gestire l'ansia prima di parlare	abbassare l'agitazione con tre respiri e agire entro dieci secondi	_____	☐
7	Prime conversazioni brevi con sconosciuti	aprire e chiudere tre scambi di trenta secondi senza scusarsi	_____	☐

Settimana 2 – Approccio

GIORNI 8-14

OBIETTIVO

iniziare una conversazione con chi non conosci, da solo o in gruppo, dichiarando perché parli e restando te stesso.

COSA SI ALLENA

motivo dichiarato e durata; entrare in un gruppo e includere tutti; esprimere un'opinione diversa con garbo; presentarsi in una frase concreta; raccontare un episodio personale in un minuto; scegliere luoghi e occasioni reali della settimana; portare qualcosa di proprio (spiegare una competenza vera).

VERIFICA DI FINE SETTIMANA

cinque conversazioni iniziate nella settimana, di cui almeno una in gruppo; una presentazione di sé sotto le quindici parole, registrata; un aneddoto raccontato a due persone diverse; agenda con cinque occasioni sociali della settimana successiva.

GIORNO	TEMA	MISURA DEL GIORNO	DATA	FATTO
8	Dire perché parli e quanto resti	dichiarare motivo e durata nel primo minuto di conversazione	_____	☐
9	Entrare in una conversazione di gruppo	includere tutti i presenti con almeno una domanda a testa	_____	☐
10	Opinioni proprie: dissentire con garbo	esprimere un disaccordo motivato senza alzare il tono	_____	☐
11	Presentarsi: chi sei e cosa fai, in una frase	dire cosa fai in modo concreto in meno di quindici parole	_____	☐
12	Raccontare un episodio personale in un minuto	raccontare un aneddoto vero tra quarantacinque e novanta secondi con finale	_____	☐
13	Dove e quando: luoghi e occasioni della settimana	pianificare cinque occasioni sociali reali nei prossimi sette giorni	_____	☐
14	Portare qualcosa: spiegare una cosa che sai	spiegare in due minuti una competenza reale a chi non la conosce	_____	☐

Settimana 3 – Conversazione

GIORNI 15-21

OBIETTIVO

sostenere una conversazione di dieci minuti che sia piacevole per l'altra persona e chiuderla in modo pulito, con o senza scambio di contatto.

COSA SI ALLENA

osservare e ascoltare (domande sui dettagli veri); complimenti specifici e sinceri; riconoscere gli errori che chiudono una conversazione; cambiare argomento seguendo gli agganci; parlare dei propri piani concreti; chiedere un contatto in modo diretto e accettare un no; una conversazione completa dall'inizio al contatto.

VERIFICA DI FINE SETTIMANA

una conversazione di dieci minuti con uno sconosciuto o una sconosciuta, con almeno due cambi di argomento e tre domande nate dall'ascolto; una richiesta di contatto formulata in modo diretto (esito indifferente); diario con gli errori riconosciuti e corretti.

GIORNO	TEMA	MISURA DEL GIORNO	DATA	FATTO
15	Osservare e ascoltare: domande sui dettagli veri	fare tre domande basate su ciò che hai notato o sentito	_____	☐
16	Far stare bene chi hai davanti: complimenti sinceri	fare tre complimenti specifici e veri a persone diverse	_____	☐
17	Gli errori che chiudono una conversazione	riconoscere e correggere due errori propri in una conversazione	_____	☐
18	Cambiare argomento seguendo gli spunti	cambiare argomento due volte senza silenzi imbarazzanti	_____	☐
19	Parlare dei propri piani e interessi concreti	citare un piano reale della settimana con giorno e luogo	_____	☐
20	Scambiare il contatto in modo diretto	chiedere un contatto con una frase diretta e accettare il no	_____	☐
21	Una conversazione completa: inizio, mezzo, contatto	sostenere dieci minuti e chiudere con un contatto o un saluto pulito	_____	☐

Settimana 4 – Appuntamento

GIORNI 22-30

OBIETTIVO

passare dal contatto a un primo incontro a due, proposto in modo chiaro e vissuto senza copione.

COSA SI ALLENA

gestire un no e le obiezioni con calma; verifica delle abilità dopo tre settimane; creare un'occasione di gruppo a cui invitare; primo messaggio che riprende il filo; dieci minuti senza copione; punti in comune veri; leggere i segnali di interesse e di disagio e rispettare i limiti; proporre l'appuntamento con giorno, ora e luogo; il primo incontro e il bilancio finale.

VERIFICA DI FINE PROGRAMMA

una proposta concreta fatta (accettata o no); se accettata, un incontro di circa un'ora con tre righe di bilancio; autovalutazione finale sulle stesse voci del giorno 1 e confronto punto per punto; una occasione di gruppo organizzata con almeno quattro presenti.

GIORNO	TEMA	MISURA DEL GIORNO	DATA	FATTO
22	Gestire un no e le obiezioni con calma	accettare un rifiuto e chiudere con cortesia in dieci secondi	_____	☐
23	Verifica delle abilità dopo tre settimane	autovalutarsi su dodici abilità da 1 a 5 e scegliere due da rifare	_____	☐
24	Creare un'occasione di gruppo a cui invitare	fissare una serata con almeno quattro persone entro il giorno 30	_____	☐
25	Il primo messaggio: riprendere il filo	scrivere un messaggio che richiama la conversazione e propone un'idea	_____	☐
26	Parlare senza copione per dieci minuti	sostenere dieci minuti di conversazione senza frasi preparate	_____	☐
27	Trovare punti in comune veri	individuare tre punti in comune reali in una conversazione	_____	☐
28	Leggere i segnali e rispettare i limiti	riconoscere tre segnali di interesse o disagio e fermarsi al disagio	_____	☐
29	Proporre l'appuntamento: giorno, ora, luogo	fare una proposta concreta e gestire sì, no e forse	_____	☐
30	L'appuntamento e il bilancio finale	condurre un primo incontro di un'ora e confrontarlo col giorno 1	_____	☐