

# LIFE SKILLS



## GUIDA ALLA CREAZIONE DI UNA PROPRIA RETE DI CONTATTI

Powered by:



# 11 CONSIGLI PER CREARE LA TUA RETE DI CONTATTI!

**Il mondo del business è diventato oggi molto più informale, ma nonostante i vestiti casual e le conversazioni amichevoli, ci sono alcune regole non scritte da seguire per crearti una rete di contatti senza essere ineducato. Facile sorridere a questo punto, ma sappi che è molto probabile che nel momento in cui provi a rompere queste regole non scritte, tu stia offendendo qualcuno, che stai certo, non te lo dirà!**

## 1. Pronuncia chiaramente il tuo nome

La parte più difficile del costruirsi una rete di contatti è ricordarsi i nomi delle persone. Cerca quindi di non rendere questo già difficile compito ancor più difficoltoso per chi ti conosce. Pronuncia sempre il tuo nome chiaramente, lentamente e a voce alta. Cerca poi di fornire qualche breve ma interessante informazione su di te da associare al tuo nome, così, chi ti conosce, può facilmente registrare tutto nella sua memoria.

## 2. Alzati sempre in piedi quando ti presenti

Se sei seduto quando qualcuno ti sta presentando, mostrati rispettoso e alzati in piedi. Non ciondolare! Presentati in maniera decisa e sicura così da fare una buona prima impressione.

## 3. Non è carino indicare qualcuno

Stai attento alle tue mani quando parli con qualcuno. Indicare e gesticolare può far sentire gli altri a disagio, soprattutto se stai invadendo il loro spazio personale.

## 4. Controlla il tuo linguaggio

Si è ormai meno rigidi sull'utilizzo di imprecazioni, ma questo non significa che tu possa usare parolacce nel tuo lavoro. Mantieni il tuo linguaggio neutro e non raccontare «battute sporche» a lavoro. Potresti ricevere delle risate di approvazione ma attento, considera sempre il contesto nel quale ti trovi e cerca di mantenere un atteggiamento professionale.

## 5. Dai una stretta di mano prima di iniziare una conversazione

Una prima decisa stretta di mano ed un primo contatto visivo costituiscono sempre la maniera migliore e più appropriata per presentarsi a qualcuno. Tieni per te i «cinque» a mano aperta e cerca di non balzare informalmente in conversazioni altrui.

## 6. Non interrompere

Man mano che la conversazione procede, la tua voce interiore si carica di tutti quegli argomenti che desidereresti comunicare per dire la tua a chi ti è di fronte.

Non lasciare che la tua bocca prenda il sopravvento sulle tue orecchie. Lascia che gli altri terminino il loro discorso. In questo modo non sembrerai ineducato e quando esprimerai la tua potrai ricevere la loro attenzione.

## 7. Sii interessante e conciso

Il fatto che ti piaccia ascoltare i tuoi discorsi non vuol dire che agli altri piaccia fare altrettanto. Sii recettivo riguardo gli indizi del linguaggio verbale di chi ti è di fronte, per capire se è coinvolto nella conversazione o se vuole solo abbandonarla. Più sarai veloce più facile sarà per gli altri farti una domanda nel momento in cui avrai premuto il tasto giusto!

## 8. Lascia il tuo smartphone in tasca

Quando sei al cospetto di altre persone, loro dovrebbero ricevere la tua completa attenzione.

Rimuovi per questo le cuffie, metti il tuo cellulare in silenzioso e sii presente durante la conversazione.

## 9. Guarda le persone negli occhi e sorridi

Per creare una connessione con gli altri è fondamentale guardarli negli occhi ed esprimere positività.

Il miglior modo per farlo è semplicemente sorridere.

## 10. Quando non conosci qualcosa, chiedi

Se non ricordi il nome di qualcuno o non stai capendo di cosa si sta parlando, non aver paura di domandare. È meglio essere sicuro, anche se un po' in imbarazzo, che essere poi scoperti a fingere di aver compreso qualcosa. Sii autoironico sulla tua mancanza di conoscenza e chi merita la tua attenzione risponderà di certo con un sorriso. Molto probabilmente infatti anche lui si è trovato precedentemente in questa posizione.

## 11. Rispondi nell'arco di due giorni

Chiunque meriti il tuo tempo merita anche il tuo pronto interesse. Non aspettare due settimane per rispondere a qualcuno e cerca di comunicargli chiaramente che sei interessato alla vostra conversazione, non mostrandoti disponibile solo quando si tratta di crearti dei contatti. Invia qualcosa di interessante, un link, per fargli capire che non hai creato un contatto solo per interesse personale.