



## Valutazione: come comunichi con il tuo corpo?

Guarda il video della tua esposizione e usa la seguente check list per controllare se stai usando il linguaggio del tuo corpo in modo efficace.

CHECK LIST			
DOMANDE	SI	NO	Aspetti da cambiare o migliorare
<b>ESPRESSIONE DEL VISO</b>			
La tua espressione del viso è in armonia con quello che stai dicendo?			
<b>POSTURA</b>			
Hai una postura che ti dà sicurezza e ti mette a tuo agio? Tieni la testa e schiena dritta, gambe ben piantate a terra e spalle indietro ma rilassate?			
<b>MANI</b>			
Usi le mani per accompagnare specifiche parti del tuo discorso?			
<b>MOVIMENTI</b>			
Riesci ad evitare di fare gesti inconsapevoli e fastidiosi con le mani?			
Riesci a mantenere una posizione ferma senza doverti dondolare da una gamba all'altra?			