

NOME

SWOT ANALYSIS della comunicazione

Rispondi alle seguenti affermazioni con		Vero	Falso	Non lo so
1	Posso parlare per ore senza stancarmi			
2	Non sopporto la mia voce quando la sento registrata			
3	Sono stonato/a			
4	Vorrei registrare un podcast			
5	Ho paura di parlare in pubblico			
6	Spesso perdo la voce			
7	Quando parlo, guardo negli occhi la persona che mi ascolta			
8	Leggo spesso ad alta voce			
9	Quando parlo, posso variare l'intensità e il ritmo del discorso			
10	Mi dicono che ho una bella voce			
11	Soffro di dolore cervicale			
12	Mi piace il mio accento regionale			
13	Spesso avverto un leggero disagio in gola			
14	Mi piace la mia voce			
15	Mi capita di restare senza fiato mentre parlo			
16	Spesso ho l'occasione di parlare in pubblico			
17	A volte mi chiedono di abbassare il tono di voce			
18	Uso dei riempitivi linguistici (cioè, beh, sai...)			
19	Vorrei avviare un'attività a contatto con il pubblico			
20	La presenza di un pubblico mi galvanizza			
21	Spesso mi schiarisco la voce			
22	Il mio lavoro si svolge principalmente al telefono			
23	Se parlo per più di venti minuti, mi stanco			
24	Se devo parlare in pubblico, memorizzo il discorso			

25	Prendo sempre appunti			
26	Quando parlo davanti agli altri, non so mai dove tenere o come muovere le mani			
27	Uso tecniche di rilassamento			
28	Una delle mie principali qualità è la pazienza			
29	Pratico discipline mente-corpo (Yoga, Tai-Chi, ecc.)			
30	Discuto spesso con familiari e amici			
31	Tengo un diario personale			
32	Sono una persona socievole			
33	Dico sempre quello che penso			
34	Spesso mi chiedono di ripetere quello che ho appena detto			
35	Mi arrabbio spesso			
36	Al lavoro, alzo spesso la voce			
37	Mi considero una persona equilibrata			
38	Mi piace scrivere			
39	Spesso mi commuovo leggendo un libro o guardando un film			
40	Riesco sempre a controllarmi			
41	Soffro spesso di raffreddori e/o bronchiti			
42	Soffro di reflusso gastroesofageo			
43	Conosco la respirazione diaframmatica			
44	Se devo parlare per cinque minuti, sono in grado di calcolare il tempo			
45	So controllare l'emozione nella mia voce			
46	Definirei il mio carattere come aperto e comunicativo			
47	Ho l'abitudine di digrignare i denti			
48	Ho evidenti difetti di pronuncia (R debole, S sibilante, ecc.)			
49	Comunico spesso in una lingua diversa dalla mia madrelingua			
50	Leggo molto			
51	Ascolto molta musica o o o 53.			
52	Ascolto prevalentemente notiziari, podcast e programmi culturali			
53	Partecipo spesso ad attività di gruppo (associazioni, circoli...)			