SCHEDA DEL MODULO

Presentare un progetto in tre minuti

Modulo adattivo | ~20 min

Un progetto si gioca spesso in tre minuti di presentazione – e il pitch passa, a torto, per un esercizio di seduzione. Il modulo ne fa un esercizio di chiarezza: sei domande per chiarirsi le idee, una struttura in cinque punti dal problema alla richiesta e i gesti di presenza che sostengono il discorso, ansia compresa. Con un avvertimento utile: affidato all'intelligenza artificiale (IA), un progetto confuso ne esce confuso ma ben scritto.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Chiarire il proprio progetto prima di raccontarlo, rispondendo alle sei domande alla base del pitch.

02 Strutturare un pitch in cinque punti: il problema, la proposta, il come, il beneficio dimostrato, la richiesta.

03 Usare l'IA per strutturare e mettere alla prova il pitch, senza delegarle il lavoro di chiarezza.

04 Sostenere il pitch con la presenza – respiro, sguardo, autenticità – gestendo un'ansia da palco che quasi tutti condividono.

DESTINATARI

Chiunque voglia portare a buon fine idee e progetti presentandoli con chiarezza, qualunque sia il suo carattere.

- **Prerequisito:** nessuno

SVOLGIMENTO DEL MODULO

In autonomia, con un allenamento adattato a chi apprende.

1. **Autovalutazione**: su 9 dimensioni, per fare il punto sulle proprie pratiche e orientare l'allenamento.
2. **Video dell'esperto**: di 10 minuti, con 3 pause di riflessione.
3. **Casi pratici**: 2 primi casi scelti in base all'autovalutazione, poi altri 16 facoltativi. Ogni risposta riceve un riscontro didattico: i suoi effetti e una pista per migliorare.
4. **Impegno con una data**: un'azione da provare, scritta dal partecipante o scelta tra le proposte.
5. **Scheda promemoria da scaricare**: punti chiave, domande, impegno, note personali e checklist.

VALUTAZIONE E COMPLETAMENTO

Soglia: 80%

Il punteggio tiene conto delle risposte ai casi pratici, dell'impegno formulato e, se previsto, delle attività di apprendimento complementari. Per completare il modulo servono un impegno e un punteggio di almeno 80%.

METODI & MODELLI

- Maledizione della conoscenza (curse of knowledge) – Chip Heath (Stanford) e Dan Heath (Duke), «Made to Stick» (2007)
- Struttura del pitch in 5 punti (perché/che cosa/come/beneficio/richiesta) – metodo Afthonios
- 3 gesti di presenza (respirazione, sguardo, autenticità) – dalla pratica di coaching Afthonios

FONTI & RIFERIMENTI

- Chip Heath (Stanford Graduate School of Business) e Dan Heath (Duke University) – «maledizione della conoscenza», «Made to Stick» (2007)
- Ebrahimi et al., Frontiers in Psychology (2019) – timore di parlare in pubblico e metodi per migliorare
- Graham Bodie (2010) – comprendere e gestire l'ansia di parlare in pubblico
- Alison Wood Brooks (2014) – reinterpretare l'ansia prima di parlare in pubblico

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 13 ottobre 2026