



#TrainingPill

**NON BASTA
AVERE
CONTATTI.**

**SERVE
COSTRUIRE
CONNESSIONI.**

Come creare una
rete sociale **autentica**,
utile e **sostenibile**.

by

Ugo Maria Ilardo

CONTATTO O RELAZIONE?

Un contatto
è un **nome**.
Una relazione
è uno **scambio**.



Fiducia



Reciprocità



Ascolto



Continuità



Valore condiviso

“

*Il numero apre la porta.
La **qualità** mantiene la relazione.*

I TRE LEGAMI DELLA RETE.



1. LEGAMI FORTI

fiducia, sostegno,
collaborazione



2. LEGAMI DEBOLI

nuove informazioni,
opportunità, prospettive



3. RELAZIONI PONTE

collegano mondi diversi



Una rete sana unisce **profondità** e **diversità**.

#TrainingPill

COSA GENERA UNA BUONA RETE?.



Conoscenza

Nuove prospettive,
idee e competenze.



Opportunità

Accesso a occasioni
altrimenti invisibili.



Collaborazione

Sinergie che moltiplicano
risultati e impatto.



Reputazione

Visibilità, credibilità
e fiducia nel tempo.



Orientamento

Consigli utili per prendere
decisioni migliori.



Sostegno

Supporto concreto
nei momenti chiave.



Le relazioni **fanno circolare**
ciò che da soli non raggiungiamo.

ATTENZIONE AI RISCHI.



01

Opportunismo



02

Superficialità



03

Sovraccarico
relazionale



04

Gruppi troppo
omogenei



05

Privacy



06

Relazioni
sbilanciate



**PIÙ CONTATTI
NON SIGNIFICA
PIÙ VALORE.**

COME SI COSTRUISCE

1.



Ascolta prima di parlare

2.



Offri **valore** prima di chiedere

3.



Mantieni **vivi** i rapporti

4.



Collega persone utili tra loro

5.



Frequenta **ambienti** diversi

6.



Rispetta tempo e riservatezza

*Una rete non si raccoglie. **Si coltiva.***

#TrainingPill

LA DOMANDA GIUSTA.

Non chiederti solo:

“Cosa può fare questa persona per me?”

**“COSA POSSIAMO
CREARE INSIEME?”**



Fiducia + reciprocità + continuità = **relazione**

#TrainingPill

LA RETE CHE FUNZIONA.



Legami forti
— ti sostengono



Legami deboli
— ti aprono strade



Relazioni ponte
— collegano
mondi diversi



Reciprocità
— tiene viva
la rete



La tua rete è fatta di **contatti**
o di **connessioni reali**?
Scrivilo nei commenti.