COSMOS
CONNETTI CON IL TUO BUSINESS

Ippocrate incontra Instagram

Come sfruttare il tuo temperamento per gestire al meglio il tuo profilo Instagram

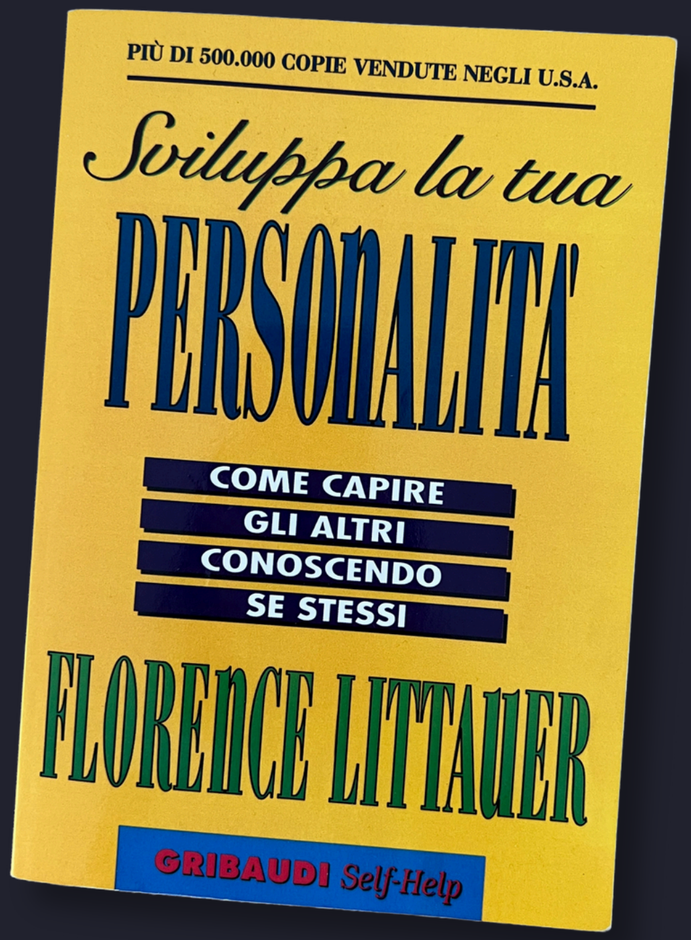
@grace_theamazing

Grace

- **Instagram & Community Specialist** da 7+ anni
- **4200+ studenti**
- **Speaker** per Learnn, Italia’s Growth Talent, GPDay, Digital Safari, Cavalieri Digitali e altri
- **Autrice del libro “Il vuoto da Creator”**



Vi siete mai chiesti se c’è un modo giusto per mangiare l’uva?


PIÙ DI 500.000 COPIE VENDUTE NEGLI U.S.A.
Sviluppa la tua
PERSONALITA'
COME CAPIRE
GLI ALTRI
CONOSCENDO
SE STESSI
FLORENCE LITTAUER
GRIBAUDI Self-Help

Cosmos 2025

I 4 temperamenti Ippocratici



Sanguigno

Collerico





Melanconico

Flemmatico



Cosmos 2025

Di cosa parleremo oggi?

- Cosa sono i temperamenti Ippocratici
- Cosa hanno a che fare con Instagram e il vostro business
- Come conoscere il proprio temperamento può essere utile per gestire meglio il vostro profilo e business
- I pregi e difetti dei 4 temperamenti
- **Sorpresa finale**



Cosa sono i

4 temperamenti Ippocratici

Un sistema per categorizzare le diverse personalità umane.

Non è scienza esatta, ma un modo per conoscere meglio se stessi.

Cosmos 2025

Perché è utile conoscere il proprio temperamento?

1. Conoscendo i nostri punti forti e deboli, sappiamo su cosa puntare e cosa migliorare

2. Ci permette di scoprire qual è il modo migliore per noi di stare su Instagram e di gestire il business

3. Siamo più soddisfatti, felici, smettiamo di compararci. Adattiamo le strategie a noi e non il contrario

4. Creare contenuti, fidelizzare la community, crescere, guadagnare diventa molto più semplice

Le strategie “una per tutti” non funzionano,
perché noi non siamo “tutti”.

Questione: piano editoriale

Sanguigno

Ci prova a crearne uno, ma dopo 2-3 post si annoia. Ama pubblicare d’istinto, seguire il suo sentire.

Collerico

Crea un piano editoriale molto serrato e rigido basato sui propri obiettivi e per questo può finire in burnout

Melanconico

Crea il piano editoriale nei minimi dettagli, ma non pubblica perché il primo post non è perfetto

Flemmatico

Gli sembra un po’ troppo impegnativo, preferisce seguire il flusso al suo ritmo, senza stressarsi

Ognuno di noi deve conoscere i propri punti di forza e di debolezza per poter adattare le strategie al caso proprio.

I 4 temperamenti Ippocratici nel dettaglio



Sanguigno

Collerico





Melanconico

Flemmatico



Cosmos 2025

SANGUIGNO

Vantaggi competitivi

- Ottimo **storyteller con un forte carisma**, coinvolge facilmente la community con i suoi contenuti
- **Ama provare i nuovi trend e le nuove funzioni** della piattaforma
- Eccezionale a fare **networking**

SANGUIGNO

Vantaggi competitivi

- Ottimo **storyteller con un forte carisma**, coinvolge facilmente la community con i suoi contenuti
- **Ama provare i nuovi trend e le nuove funzioni** della piattaforma
- Eccezionale a fare **networking**

Sfide da affontare

- Fa una grande **fatica a rimanere costante** perché si annoia facialmente (può capitare che cambi spesso la nicchia)
- **Impulsivo**
- **Logorroico**, difficoltà a portare fino alla fine uno storytelling e a seguire un filo logico nel discorso

Strategie vincenti per i Sanguigni

1. Punta sullo **storytelling, ma segui una scaletta!**
2. **Pubblica a sentimento, ma un minimo di 2 volte** a settimana

COLLERICO

Vantaggi competitivi

- **Leader nato**, prende facilmente posizione e attira per questo
- Produttivo, efficace, **orientato a raggiungere gli obiettivi** a qualsiasi costo
- Estremamente **costante**

COLLERICO

Vantaggi competitivi

- **Leader nato**, prende facilmente posizione e attira per questo
- Produttivo, efficace, **orientato a raggiungere gli obiettivi** a qualsiasi costo
- Estremamente **costante**

Sfide da affontare

- **Scarsa capacità di ascolto** dei feedback della community
- L'orientamento agli obiettivi lo rende estremamente rigido: è ad **alto rischio di burnout.**
- **Ipercompetitivo**

Strategie vincenti per i Collerici

1. Punta sulla tua **leadership naturale, ma ascolta di più** la community
2. Sfrutta la tua **produttività ed efficenza, ma ricordati di riposare!**

MELANCONICO

Vantaggi competitivi

- **Ama pianificare**: ha sempre il piano editoriale perfetto basato su analisi di dati statistici e del target
- Crea **contenuti profondi ed elaborati**
- I contenuti sono **curati nei minimi dettagli**, non c’è mai un errore o sbavatura.

MELANCONICO

Vantaggi competitivi

- **Ama pianificare**: ha sempre il piano editoriale perfetto basato su analisi di dati statistici e del target
- Crea **contenuti profondi ed elaborati**
- I contenuti sono **curati nei minimi dettagli**, non c'è mai un errore o sbavatura.

Sfide da affontare

- **Eccessivo perfezionismo** che spesso **blocca dalla pubblicazione**
- **Reagisce male alle critiche**, se la prende sul personale.
- **Fa fatica ad andare virale** con i contenuti

Strategie vincenti per i Melanconici

1. **Pianifica, ma agisci!**
2. **Semplifica per andare virale**

FLEMMATICO

Vantaggi competitivi

- **Naturale predisposizione ad ascoltare** e comprendere gli altri
- **Ottima capacità di gestire la pressione** e di non farsi sopraffare dall’ansia
- È molto **costante** nel tempo

FLEMMATICO

Vantaggi competitivi

- **Naturale predisposizione ad ascoltare** e comprendere gli altri
- **Ottima capacità di gestire la pressione** e di non farsi sopraffare dall'ansia
- È molto **costante** nel tempo

Sfide da affontare

- **Poco competitivo**: Non ha quella spinta a "vincere a tutti i costi" che può servire per emergere.
- Rischia di **perdere opportunità** perché "tanto c'è tempo".
- Fa **fatica a prendere decisioni**

Strategie vincenti per i Flemmatici

1. **Prendi le decisioni più velocemente** basandoti sulle richieste della community.
2. Poniti dei **limiti temporali** per raggiungere i tuoi obiettivi

“Ok Grace, ma come faccio a sapere qual è il mio temperamento?!”

Cosmos 2025

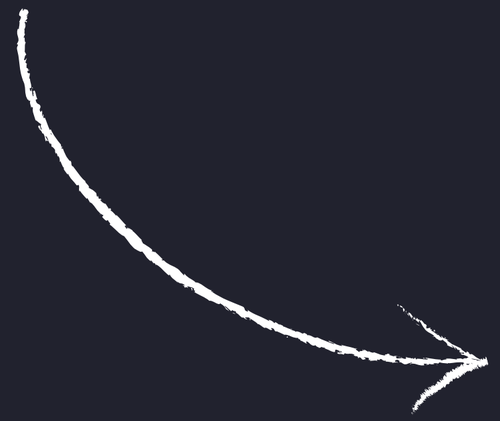


Leggi il libro per scoprire il tuo temperamento!

Cosmos 2025

oppure...

Scannerizza il QR-code per scoprire il tuo temperamento ippocratico



Cosmos 2025

COSMOS
CONNETTI CON IL TUO BUSINESS

Teniamoci in contatto!

info@gracetheamazing.it

gracetheamazing.it

@grace_theamazing

