



TEST FINALE EBOOK COACHING OLISTICO

RICHIEDENTE ECP

NOME: _____ COGNOME: _____

EMAIL _____

DATA ACQUISTO EBOOK _____ CODICE ASPIN _____

1. Il principale Padre fondatore del coaching è:
 - Seligman
 - Gallwey
 - Withmore

2. Il coaching che si rivolge ai vertici aziendali si definisce:
 - Career
 - Corporate
 - Executive

3. Il principale Padre fondatore della psicologia positiva è:
 - Seligman
 - Diener
 - Maslow

4. La psicologia edonistica studia:
 - L'espressività personale
 - Il ben-essere
 - La felicità soggettiva

5. Il modello GROW di coaching è stato ideato da:
 - Gallwey
 - Withmore
 - Gallwey e Withmore

6. Le competenze del coaching secondo ICF sono:
 - 9
 - 10
 - 11

7. Nel coaching spirituale alcune domande di fondo possono essere:
 - Chi sono?
 - Cosa voglio dalla vita?
 - Cosa vuole la vita da me?

8. Il setting è:
 - La scatola degli attrezzi del coach
 - Il contesto concreto della relazione
 - Il contesto teorico della relazione

9. La respirazione consapevole è una tecnica che è stata sviluppata da:
 - Leonard Orr
 - Mesmer
 - Schultz

10. Il termine latino “meditari” da cui deriva meditazione significa:
 - Riflettere
 - Mediare
 - Curare

11. Il concetto di “identità fluida” è stato coniato da:
 - Bauman
 - Emerson
 - Pirandello

12. L’autonomia è un termine che deriva dal grado “autos nomos” che significa:
 - Autorità
 - Autorizzazione
 - Legge propria

13. Uno dei massimi studiosi di convinzioni e credenze è:
- Dilts
 - Rokeach
 - Peterson
14. Il massimo studioso delle potenzialità è:
- Seligman
 - Dilts
 - Rokeach
15. Le emozioni sono finalizzate a:
- Azione
 - Adattamento
 - Autoregolazione
16. L'intelligenza emotiva è un'espressione formulata per la prima volta da:
- Goleman
 - Salovey
 - Seligman
17. Secondo Withmore le fasi dell'apprendimento sono:
- 4
 - 5
 - 6
18. L'autostima nasce da una domanda di fondo:
- Chi sono?
 - Cosa penso di me?
 - Cosa pensano gli altri di me?

19. L'autoefficacia è un concetto coniato da:
- Bandura
 - Likert
 - Maslow
20. La piramide di Maslow è una gerarchia di:
- Desideri
 - Valori
 - Bisogni
21. A livello neurologico, una conversazione implica:
- 126 bit
 - 60 bit
 - 40 bit
22. In un processo comunicativo ideale il rapporto percentuale tra ascolto, domande, riformulazioni dovrebbe essere:
- 50% - 30% - 20%
 - 60% - 30% - 20%
 - 50% - 20% - 30%
23. All'interno di una comunicazione, la comunicazione verbale rispetto a quella non verbale è del:
- 10%
 - 17%
 - 7%

24. Nella prossemica la distanza sociale è di:
- 50 cm – 1 m
 - 1 m – 3-4 m
 - Più di 4 m
25. Il termine empatia è stato coniato:
- All'inizio dell'800
 - Alla fine dell'800
 - All'inizio del '900
26. Il tempo minimo per acquisire un nuovo comportamento e renderlo un'abitudine è:
- 21 giorni
 - 21 settimane
 - 21 mesi
27. Nel modello GROW i compiti (o task) attengono principalmente alla fase:
- Goal
 - Will
 - Option
28. L'analisi SWOT è una tecnica elaborata negli anni:
- '30-'40
 - '50-'60
 - '60-'70

29. Secondo la riformulazione del Goal setting di Daron gli obiettivi dovrebbero essere:

- Smart
- Smarter
- Cooler

30. Il concetto di flusso è stato introdotto in ambito psicologico da:

- Csikszentmihályi
- Seligman
- Peterson