



## **TEST FINALE EBOOK**

## **COACHING OLISTICO**

### **RICHIEDENTE ECP**

**NOME:** \_\_\_\_\_ **COGNOME:** \_\_\_\_\_

**EMAIL** \_\_\_\_\_

**DATA ACQUISTO EBOOK** \_\_\_\_\_ **CODICE ASPIN** \_\_\_\_\_

Centro di Ricerca Erba Sacra

Piazza San Giovanni Bosco 80 - 00175 Roma - [www.erasacra.com](http://www.erasacra.com) - erbasacra@erasacra.com  
Tel. 06.7154.6212 - Cell. 346.2179491 - Cod. Fisc. 97200750582 - P. IVA 07975281002

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