

# Test di Autovalutazione

- Il test può essere fatto seguendo alcune semplici indicazioni:
  - Nelle aree segnalate (risposta, domanda successiva, spazio con la freccia,) sono collocati già dei comandi
  - Con un click del mouse i comandi vengono automaticamente eseguiti.





# Test 4 Mappa del Mondo

**10 domande  
sulla Mappa del Mondo**



1

Ciò che in comunicazione viene definito “mappa del mondo” è assolutamente oggettivo, non soggettivo

**Vero**

**Falso**

1

Ciò che in comunicazione viene definito  
“mappa del mondo” è assolutamente  
oggettivo, non soggettivo

Vero

No

La Mappa del Mondo, per la sua stessa definizione, è la nostra personale rappresentazione del mondo. Pertanto è assolutamente soggettiva, e non ha nulla di oggettivo, se non la sua esistenza.



1

Ciò che in comunicazione viene definito  
“mappa del mondo” è assolutamente  
oggettivo, non soggettivo

**Falso**

**Sì**

La Mappa del Mondo, per la sua stessa definizione, è la nostra personale rappresentazione del mondo. Pertanto è assolutamente soggettiva, e non ha nulla di oggettivo, se non la sua esistenza.



# La mappa del mondo migliore

**A**

**È la più dettagliata**

**B**

**È la più ampia**

**C**

**È quella che riusciamo a modulare come vogliamo**

# La mappa del mondo migliore

**A**

**È la più dettagliata**

**No**

Impariamo a considerare la nostra personale mappa del mondo come una cartina stradale. Se vogliamo studiare il percorso da Roma a Oslo, troppi dettagli possono creare problemi



## La mappa del mondo migliore

**B****È la più ampia****No**

Impariamo a considerare la nostra personale mappa del mondo come una cartina stradale. Se vogliamo trovare un paesino o una casa, l'uso della cartina globale dell'Europa può impedirci di raggiungere l'obiettivo.





# La mappa del mondo migliore

**C**

**È quella che riusciamo a modulare come vogliamo**

**Sì**

Impariamo a considerare la nostra personale mappa del mondo come una cartina stradale. Nella nostra mente c'è una mappa globale, costruita in base all'ambiente familiare e alle esperienze fatte. Sta a noi usare la versione dettagliata o ampia in funzione di ciò che maggiormente ci è utile in quel momento.



3

Quale di questi elementi non ha influenza sulla costruzione della mappa del mondo?

A. Ambito familiare

B. Obiettivo da raggiungere

C. Esperienze fatte

D. Stato d'animo

3

Quale di questi elementi non ha influenza sulla costruzione della mappa del mondo?

A. Ambito familiare

**No**

L'ambito familiare, e la cultura in cui viviamo, influenzano la nostra mappa del mondo



3

Quale di questi elementi non ha influenza sulla costruzione della mappa del mondo?

**B. Obiettivo  
da raggiungere**

**Sì**

L'obiettivo da raggiungere può indurci ad usare in modo diverso la mappa del mondo, ma non ne modifica la costruzione



3

Quale di questi elementi non ha influenza sulla costruzione della mappa del mondo?

C. Esperienze fatte

**No**

Le esperienze fatte influenzano la costruzione della mappa del mondo



3

Quale di questi elementi non ha influenza sulla costruzione della mappa del mondo?

D. Stato d'animo

**No**

Lo stato d'animo, soprattutto quello che abbiamo nel momento in cui facciamo le esperienze, influenza pesantemente la costruzione della mappa del mondo



4

Il concetto di Mappa del Mondo è proprio della PNL

**Vero**

**Falso**

# Il concetto di Mappa del Mondo è proprio della PNL

Vero

Sì

Sì. È uno dei concetti fondamentali della PNL





4

Il concetto di Mappa del Mondo è proprio della PNL

**Falso**

**No**

È vero: è uno dei concetti fondamentali della PNL



5

## La costruzione della nostra mappa del mondo

**A**

**Avviene solo nella prima infanzia**

**B**

**Continuiamo a perfezionarla per tutta la  
vita**

**C**

**Avviene entro l'adolescenza**

# La costruzione della nostra mappa del mondo

**A**

**Avviene solo nella prima infanzia**

**No**

No. Sicuramente l'infanzia è importante, e taluni sembra che effettivamente blocchino la costruzione della loro mappa del mondo agli anni dell'infanzia, ma non è così



# La costruzione della nostra mappa del mondo

**B**

**Continuiamo a perfezionarla per tutta la  
vita**

**Sì**

Sì, e quanto più siamo aperti e disponibili, tanto più rendiamo  
la nostra mappa del mondo flessibile e utile



5

# La costruzione della nostra mappa del mondo

C

**Avviene entro l'adolescenza**

**No**

No. Per quanto le esperienze dell'adolescenza siano importanti per determinare alcuni aspetti della mappa del mondo, la costruzione della mappa prosegue oltre l'adolescenza



6

Per affrontare efficacemente una malattia cronica è utile modificare la propria mappa del mondo

**Vero**

**Falso**

Per affrontare efficacemente una malattia cronica è utile modificare la propria mappa del mondo

Vero

Sì

Sì, modificando la mappa del mondo riusciamo ad adattarci meglio, ad esempio, ai cambiamenti di stile di vita necessari



6

Per affrontare efficacemente una malattia cronica è utile modificare la propria mappa del mondo

**Falso**

**No**

Invece è vero.





7

Quale di queste affermazioni sulla mappa del mondo è sbagliata

**A.** I nostri 5 sensi contribuiscono a formare la mappa del mondo

**B.** La mappa non è il territorio

**C.** Ogni mappa del mondo è valida

**D.** La nazione di origine è ciò che più influenza la nostra mappa del mondo

7

Quale di queste affermazioni sulla mappa del mondo è sbagliata

**A. I nostri 5 sensi contribuiscono a formare la mappa del mondo**

**No**

È assolutamente vero, e l'affermazione è esatta



7

Quale di queste affermazioni sulla mappa del mondo è sbagliata

**B. La mappa non è il territorio**

**No**

È vero, l'affermazione è esatta. E questa è anche una delle frasi più celebri della PNL



7

Quale di queste affermazioni sulla mappa del mondo è sbagliata

C. Ogni mappa del mondo è valida

**No**

Affermazione assolutamente vera. E anche questo è uno dei principi fondamentali della PNL



7

Quale di queste affermazioni sulla mappa del mondo è sbagliata

**D. La nazione di origine è ciò che più influenza la nostra mappa del mondo**

**Sì**

Questa sì che è un'affermazione sbagliata, falsa. La nazione d'origine, e la cultura d'origine, è solo uno degli elementi che influenzano la mappa del mondo



8

Quale di queste caratteristiche è propria di chi ha una mappa del mondo ampia e flessibile?

**A**

**Si trova a suo agio in Paesi e culture diverse**

**B**

**Ha superato i 70 anni**

**C**

**Ha una vista molto acuta**

8

Quale di queste caratteristiche è propria di chi ha una mappa del mondo ampia e flessibile?

A

**Si trova a suo agio in Paesi e culture diverse**

**Sì**

Assolutamente sì: una persona che ha una mappa del mondo flessibile, aperta, è più disponibile verso culture diverse dalla sua



8

Quale di queste caratteristiche è propria di chi ha una mappa del mondo ampia e flessibile?

B

Ha superato i 70 anni

**No**

No. L'età è indifferente





8

Quale di queste caratteristiche è propria di chi ha una mappa del mondo ampia e flessibile?

C

**Ha una vista molto acuta**

**No**

No. I filtri sensoriali influenzano la mappa del mondo, ma i cinque sensi sono parimenti importanti e, di solito, è la capacità di sviluppare tutti i cinque sensi ad aiutare a creare una mappa del mondo ampia



Tra i meccanismi di elaborazione  
che costruiscono la mappa del  
mondo bisogna evitare la  
cancellazione

**Vero**

**Falso**

Tra i meccanismi di elaborazione che costruiscono la mappa del mondo bisogna evitare la cancellazione

**Vero**

**No**

È falso. Tutti i meccanismi di elaborazione sono fondamentalmente positivi e hanno pari importanza.



Tra i meccanismi di elaborazione che costruiscono la mappa del mondo bisogna evitare la cancellazione

**Falso**

**Sì**

I tre meccanismi di elaborazione sono parimenti utili, importanti e positivi



10

Quale di questi non è un meccanismo di elaborazione della mappa del mondo?

**A. Distorsione**

**B. Generalizzazione**

**C. Memorizzazione**

**D. Cancellazione**

**Fine**

10

Quale di questi non è un meccanismo di elaborazione della mappa del mondo?

A. Distorsione

**No**

La distorsione, o deformazione, è uno dei meccanismi di elaborazione



10

Quale di questi non è un meccanismo di elaborazione della mappa del mondo?

B. Generalizzazione

**No**

La generalizzazione è uno dei meccanismi di elaborazione



10

Quale di questi non è un meccanismo di elaborazione della mappa del mondo?

C. Memorizzazione

Sì

La memorizzazione non è uno dei meccanismi di elaborazione





10

Quale di questi non è un meccanismo di elaborazione della mappa del mondo?

D. Cancellazione

**No**

La cancellazione è uno dei meccanismi di elaborazione



**Volete approfondire i  
concetti e le tecniche di  
comunicazione?**

**Questi, e altri concetti, e le più utili  
tecniche di Comunicazione sono  
spiegate nel**

**Corso Relazione Medico – Paziente**

*Corso di Comunicazione per il Medico,*  
**corredato di esercizi e test di  
autovalutazione**

**Fine**