

## TEST DI VELOCITA' MENTALE

### ISTRUZIONI

- LIMITE DI TEMPO: 2 minuti
  - IL PRIMO CHE FINISCE VINCE
1. Seguire attentamente le istruzioni indicate di seguito.
  2. Leggere tutto prima
  3. Conta il numero delle finestre nella stanza \_\_\_\_\_
  4. Scrivi il tuo nome sul foglio in alto
  5. Togli una scarpa, la scarpa sinistra
  6. Scrivi la data e il luogo di nascita \_\_\_\_\_
  7. Alzati in piedi e dici a voce alta "Io rispetto le istruzioni"
  8. Traccia un quadrato intorno al foglio
  9. Gira la pagina e posa la penna
  10. Scrivi il nome di tre registi cinematografici italiani  
-  
-  
-
  11. Che nome daresti al tuo cane?
  12. Con un errore di 50 centimetri (sic), scrivi il valore del dollaro alla data di oggi.
  13.  $144+62 =$  \_\_\_\_\_
  14. Conta il numero di persone presenti nella stanza
  15. Quanti indossano scarpe nere?
  16. Svolgi solo i punti 1, 2, 9 e 16
  17. Piega questo foglio di istruzioni in otto e riaprilo
  18. Dai una forte stretta di mano al tuo vicino
  19. Recita silenziosamente una poesia o una preghiera
  20. Svuota il contenuto di una tasca sul tavolo

### QUANTO SEI CAPACE

*Rispondi alle domande e rifletti sui segnali non verbali che solitamente utilizzi nelle tue conversazioni. Scegli l'opzione che spiega meglio il tuo "stile" di dire le cose agli altri ....*

1. *Il mio "atteggiamento" quando parlo con qualcuno ....*
  - a) *Se sono timido, abbasso un po' la testa non so nemmeno dove tenere le mani*
  - b) *Non mi importa, mi comporto in modo naturale*
  - c) *Sto nella posizione che mi pare*

2. *Quando qualcuno mi parla, io ....*

- a) *Guardo un po'*
- b) *Lo guardo negli occhi*
- c) *Guardo cose più interessanti*

3. *E come "mi metto" quando partecipo a una conversazione?*

- a) *Non me ne accorgo*
- b) *Di faccia, fronte a quello che sta parlando. Come dovrebbe essere, giusto?*
- c) *Di dietro, di lato, accovacciato ... in qualsiasi modo ...*

4. *Per me, la "vicinanza" è una cosa ...*

- a) *Mi pongo sempre distante da quello che sta parlando*
- b) *a me nota perché ... mi avvicino sempre nella conversazione*
- c) *che significa vicinanza?? Mi metto dove preferisco*

5. *Nelle discussioni io ...*

- a) *Mi limito a scuotere la testa*
- b) *Talvolta annuisco un po'*
- c) *Non mi accorgo*

6. *Parliamo di gesticolare con le mani. Io ...*

- a) *Le uso un po' e basta*
- b) *Le mani sono il mio forte, io converso a gesti*
- c) *Non le riesco a fermare.*

7. *Ti rendi conto del volume della tua voce e di come dici le cose?*

- a) *A bassa voce*
- b) *Alzo il volume quando voglio convincere qualcuno e cambio il tono per distrarre qualcuno*
- c) *Placido Domingo è niente in confronto a me*