TRIPLE TITULACIÓN

MASTER IN COACHING PERSONALE

+

MASTER IN COACHING SPORTIVO

+

MASTER IN COACHING NUTRIZIONALE

esneca MEDICAL & SCIENCE

ITEMS171

- DIPLOMA CERTIFICATO DA UN NOTAIO EUROPEO -



CECAP

aen asociación española de escuelas de negocios

INTERNATIONAL COMMISSION on DISTANCE EDUCATION

ESPAÑA NOTARIO

MASTER IN COACHING PERSONALE + MASTER IN COACHING SPORTIVO + MASTER IN COACHING NUTRIZIONALE

DESTINATARI

Questo corso si rivolge a uomini daffari, manager, imprenditori, lavoratori, studenti e a tutti coloro che desiderano acquisire le conoscenze necessarie in relazione a questo settore professionale.

Permette di conoscere l'introduzione al coaching, i fondamenti del coaching, la figura del coach, la figura del coachee, il percorso di coaching e le sessioni di coaching, l'introduzione al personal coaching, gli strumenti e le tecniche del coaching, le figure del personal coaching, l'introduzione al coaching sportivo, i valori e gli atteggiamenti nello sport, la psicologia dello sport e il coaching sportivo. Inoltre, la classificazione degli alimenti e dei nutrienti, l'apparato digerente, le esigenze nutrizionali, la dieta, tra gli altri. Inoltre, alla fine di ogni unità didattica, gli studenti troveranno esercizi di autovalutazione che permetteranno loro di seguire il corso in modo indipendente.

Lo studente riceverà laccesso a un corso iniziale in cui troverà informazioni sulla metodologia di apprendimento, sul titolo di studio che riceverà, sul funzionamento del Campus Virtuale, su cosa fare una volta terminato il corso e su informazioni su Grupo Esneca Formación.

SCHEDA TECNICA

ORE DI STUDIO
600H

MODALITÀ
ONLINE
*La modalità comprende moduli con lezioni dal vivo.

CORSO DI PRESENTAZIONE
ONLINE

TUTOR
PERSONALE

LINGUA
ITALIANO

DURATA
FINO AD UN ANNO
*Prorogabile

IMPORTO

IMPORTO ORIGINALE: ~~2720 €~~
IMPORTO ATTUALE: 680 €

TITOLO OTTENUTO

Un volta terminati gli studi e aver superato la prova di valutazione, l'alunno riceverà diploma che certifica il "**MASTER IN COACHING PERSONALE + MASTER IN COACHING SPORTIVO + MASTER IN COACHING NUTRIZIONALE** ", di ESNECA MEDICAL & SCIENCE, avallato, grazie alla nostra condizione di soci, dal CECAP e AEEN, e cioè le massime istituzioni spagnole per la formazione e la qualità.

I nostri titoli, inoltre, posseggono il timbro del Notaio Europe, che garantisce la validità, i contenuti e l'autenticità dei titoli, a livello nazionale e internazionale.

La nostra formazione è accreditata dall'Asociación Internacional de Coaching y Mentoring (AICM). Questo ente è stato creato con l'obiettivo di offrire una certificazione specializzata in Coaching e Mentoring riconosciuta a livello mondiale.

**Il contenuto è orientato all'acquisizione di una formazione teorica complementare. Questa formazione non porta all'ottenimento di una qualifica ufficiale.*

CONTENUTO FORMATIVO

PARTE 1

PERSONAL COACHING

INTRODUZIONE

MODULO 1. INTRODUZIONE AL COACHING

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO DI COACHING

1. Origine etimologica
2. Definizioni

UNITÀ DIDATTICA 2. STORIA DEL COACHING

1. Origini filosofiche e psicologiche del *coaching*
   -Epoca classica
   -Medioevo
   -Età moderna
2. Il *coaching* nell'attualità

UNITÀ DIDATTICA 3. DIFFERENZA TRA IL COACHING E ALTRE DISCIPLINE

1. *Mentoring* vs. *coaching*
2. Consulenza vs. *coaching*
3. Tutoraggio vs. *coaching*
4. Psicoterapia vs. *coaching*

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 2. FONDAMENTI DEL COACHING

UNITÀ DIDATTICA 1. TIPOLOGIE DI COACHING

UNITÀ DIDATTICA 2. CAMPI D'AZIONE

1. Sfera personale o *life coaching*
2. Ambito aziendale

UNITÀ DIDATTICA 3. MODELLI TEORICI

1. Modello psicodinamico
2. Modello cognitivo-comportamentale
3. Modello sistemico

UNITÀ DIDATTICA 4. CORRENTI PROFESSIONALI

1. Corrente nordamericana: *coaching* pragmatico
2. Corrente sudamericana: *coaching* ontologico-trasformazionale
3. Corrente europea: *coaching* umanistico

Riepilogo

Autovalutazione

MODULO 3. FIGURA DEL COACH

UNITÀ DIDATTICA 1. CHI È IL COACH?

1. Competenze del *coach*

UNITÀ DIDATTICA 2. CODICE DEONTOLOGICO DEL COACHING

1. *International Coach Federation*
   -Regolamenti del codice deontologico
   -Impegno etico
2. Associazione Professionale Nazionale del *Coaching*
   -Filosofia del *coaching*
   -Standard di comportamento etico
   -Impegno etico

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 4. FIGURA DEL COACHEE

UNITÀ DIDATTICA 1. CHI È IL COACHEE?

1. Profilo del *coachee*
2. Aspetti sociali e cognitivi del *coachee*

UNITÀ DIDATTICA 2. COACHABILITY

1. Catalizzatori del progresso
2. Catalizzatori paralizzanti

UNITÀ DIDATTICA 3. PROCESSO DI CAMBIAMENTO

1. Modello transteorico del cambiamento

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 5. PERCORSO E SEDUTE DI COACHING

UNITÀ DIDATTICA 1. PERCORSO DI COACHING

1. Fase I: instaurazione della relazione di *coaching*
   -Aspetti formali
2. Fase II: progettazione del percorso di *coaching*
   -Analisi della situazione attuale
   -Selezione degli obiettivi
   -Pianificazione dell'azione
3. Fase III: ciclo di *coaching*
4. Fase IV: valutazione e monitoraggio del *coaching*

UNITÀ DIDATTICA 2. SEDUTE DI COACHING

1. Fasi delle sedute di *coaching*

UNITÀ DIDATTICA 3. TECNICHE STRUTTRALI DI COACHING

UNITÀ DIDATTICA 4. FINE DEL PERCORSO DI COACHIG

1. Indirizzare un *coachee* alla psicoterapia

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 6. INTRODUZIONE AL PERSONAL COACHING

UNITÀ DIDATTICA 1. STRUMENTI BASILARI DEL COACHING

1. Osservazione
2. *Rapport*
3. Ascolto attivo
4. Domande potente

UNITÀ DIDATTICA 2. TECNICHE DI COACHING

1. Identificazione dei bisogni
2. Determinazione del piano d'azione

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 7. STRUMENTI E TECNICHE DI COACHING

UNITÀ DIDATTICA 1. ORIGINE ED EVOLUZIONE DEL PERSONAL COACHING

UNITÀ DIDATTICA 2. CONCETTO DI PERSONAL COACHING

1. Benefici del personal *coaching*
2. Limiti del personal *coaching*

UNITÀ DIDATTICA 3. AMBITI DI APPLICAZIONE DEL PERSONAL COACHING

1. Dimensione del lavoro
2. Dimensione economica
3. Dimensione sociale
4. Dimensione della salute
5. Dimensione della crescita personale

UNITÀ DIDATTICA 4. PERCORSO DEL PERSONAL COACHING

1. Organizzazione delle sessioni
   -Obiettivo
2. Cambiamento e apprendimento
   -Livelli logici di apprendimento
   -Resistenza al cambio

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 8. FIGURE DEL PERSONAL COACHING

UNITÀ DIDATTICA 1. COACH

1. Livelli neurologici
   -Ambiente
   -Comportamenti
   -Capacità
   -Valori e credenze
   -Identità
   -Spiritualità
2. Abilità del personal *coach*
3. Competenze del personal *coach*

UNITÀ DIDATTICA 2. COACHEE

1. Gerarchia delle necessità

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 9. INTELLIGENZA EMOTIVA

UNITÀ DIDATTICA 1. EMOZIONI

1. Mente emotiva vs. mente razionale
   -Ipotesi del cervello triplo

UNITÀ DIDATTICA 2. COS'È L'INTELLIGENZA EMOTIVA?

1. Competenze di base dell'intelligenza emotiva
   -Autoconoscenza
   -Autoregolazione
   -Motivazione
   -Empatia
   -Abilità sociali
2. Sviluppo dell'intelligenza emotiva
   -Comprensione delle emozioni
   -Gestione delle emozioni
   -Espressione delle emozioni

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 10. CAPACITÀ DI BASE PER LA CRESCITA PERSONALE

UNITÀ DIDATTICA 1. AUTOCONOSCENZA

1. Dimensioni dell'autoconoscenza
2. Fasi dell'autoconoscenza
3. Identificare le debolezze e i punti di forza
   -Debolezze
   -Punti di forza

UNITÀ DIDATTICA 2. AUTOSTIMA

1. Competenze di base dell'intelligenza emotiva
2. Sviluppo dell'autostima

UNITÀ DIDATTICA 3. AUTOMOTIVAZIONE

1. Tipi di motivazione

2. Teorie della motivazione
   -Teorie incentrate nel contenuto
   -Teorie incentrate nel processo
3. Sviluppo dell'automotivazione

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 11. CAPACITÀ DI BASE PER LA CRESCITA PERSONALE

UNITÀ DIDATTICA 1. COSA SONO LE TECNICHE DI ESPLORAZIONE?

UNITÀ DIDATTICA 2. RUOTA DELLA VITA

UNITÀ DIDATTICA 3. SCALA DI VALORI

UNITÀ DIDATTICA 4. ANALISI SWOT

UNITÀ DIDATTICA 5. ZERO PARASSITI

UNITÀ DIDATTICA 6. LINEA DELLA VITA

UNITÀ DIDATTICA 7. MANDALA PERSONALE

UNITÀ DIDATTICA 8. FINESTRA DI JOHARI

UNITÀ DIDATTICA 9. IDENTITÀ PUBBLICA

UNITÀ DIDATTICA 10. REGISTRO DELLE EMOZIONI

UNITÀ DIDATTICA 11. CARTOGRAFIA O MAPPA MENTALE

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 12. TECNICHE DI ESPLORAZIONE DEL PERSONAL COACHING

UNITÀ DIDATTICA 1. COSA SONO LE TECNICHE DI APPRENDIMENTO?

UNITÀ DIDATTICA 2. MODELLAZIONE

1. Fattori che influiscono nella modellazione

UNITÀ DIDATTICA 3. MODELLAMENTO

1. Fattori che influiscono nel modellamento

UNITÀ DIDATTICA 4. STRUTTURAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 5. ANCORAGGIO

UNITÀ DIDATTICA 6. CAMBIO DI CONVINZIONI

1. Pensiero distorto
2. Procedimento per il cambio di convinzioni

UNITÀ DIDATTICA 7. PROCESSO DECISIONALE

1. Procedimento per il processo decisionale

Riepilogo
Autovalutazione

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA

PARTE 2

COACHING SPORTIVO

INTRODUZIONE

MODULO 1. INTRODUZIONE AL COACHING

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO DI COACHING

1. Origine etimologica
2. Definizioni

UNITÀ DIDATTICA 2. STORIA DEL COACHING

1. Origini filosofiche e psicologiche del *coaching*
   -Epoca classica
   -Medioevo
   -Età moderna
2. Il *coaching* nell'attualità

UNITÀ DIDATTICA 3. DIFFERENZA TRA IL COACHING E ALTRE DISCIPLINE

1. *Mentoring* vs. *coaching*
2. Consulenza vs. *coaching*
3. Tutoraggio vs. *coaching*
4. Psicoterapia vs. *coaching*

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 2. FONDAMENTI DEL COACHING

UNITÀ DIDATTICA 1. TIPOLOGIE DI COACHING

UNITÀ DIDATTICA 2. CAMPI D'AZIONE

1. Sfera personale o *life coaching*
2. Ambito aziendale

UNITÀ DIDATTICA 3. MODELLI TEORICI

1. Modello psicodinamico
2. Modello cognitivo-comportamentale
3. Modello sistemico

UNITÀ DIDATTICA 4. CORRENTI PROFESSIONALI

1. Corrente nordamericana: *coaching* pragmatico
2. Corrente sudamericana: *coaching* ontologico-trasformazionale
3. Corrente europea: *coaching* umanistico

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 3. FIGURA DEL COACH

UNITÀ DIDATTICA 1. CHI È IL COACH?

1. Competenze del coach

UNITÀ DIDATTICA 2. CODICE DEONTOLOGICO DEL COACHING

1. International Coach Federation
   -Regolamenti del codice deontologico
   -Impegno etico
2. Associazione Professionale Nazionale del *Coaching*
   -Filosofia del *coaching*
   -Standard di comportamento etico
   -Impegno etico

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 4. FIGURA DEL COACHEE

UNITÀ DIDATTICA 1. CHI È IL COACHEE?

1. Profilo del coachee
2. Aspetti sociali e cognitivi del coachee

UNITÀ DIDATTICA 2. COACHABILITY

1. Catalizzatori del progresso
2. Catalizzatori paralizzanti

UNITÀ DIDATTICA 3. PROCESSO DI CAMBIAMENTO

1. Modello transteorico del cambiamento

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 5. PERCORSO E SEDUTE DI COACHING

UNITÀ DIDATTICA 1. PERCORSO DI COACHING

1. Fase I: instaurazione della relazione di *coaching*
   -Aspetti formali
2. Fase II: progettazione del percorso di *coaching*
   -Analisi della situazione attuale
   -Selezione degli obiettivi
   -Pianificazione dell'azione
3. Fase III: ciclo di *coaching*
4. Fase IV: valutazione e monitoraggio del *coaching*

UNITÀ DIDATTICA 2. SEDUTE DI COACHING

1. Fasi delle sedute di *coaching*

UNITÀ DIDATTICA 3. TECNICHE STRUTTRALI DI COACHING

UNITÀ DIDATTICA 4. FINE DEL PERCORSO DI COACHIG

1. Indirizzare un coachee alla psicoterapia

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 6. STRUMENTI E TECNICHE DI COACHING

UNITÀ DIDATTICA 1. STRUMENTI BASILARI DEL COACHING

1. Osservazione
2. Rapport
3. Ascolto attivo
4. Domande potente

UNITÀ DIDATTICA 2. TECNICHE DI COACHING

1. Identificazione dei bisogni
2. Determinazione del piano d’azione

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 7. INTRODUZIONE AL COACHING SPORTIVO

UNITÀ DIDATTICA 1.COS’È IL COACHING SPORTIVO?

1. Benefici
2. Origini

UNITÀ DIDATTICA 2.PROFILO DEL COACH SPORTIVO

1. Qualità e abilità
   -Leadership

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 8. VALORI E ATTEGGIAMENTI NELLO SPORT

UNITÀ DIDATTICA 1. COMUNICAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 2. GRUPPO, SQUADRA E COESIONE

UNITÀ DIDATTICA 3. MOTIVAZIONE

1. Motivazione al raggiungimento e competitività

UNITÀ DIDATTICA 4. AUTOFIDUCIA

UNITÀ DIDATTICA 5. EMPATIA

UNITÀ DIDATTICA 6. SPORTIVITÀ

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 9. PSICOLOGIA DELLO SPORT E COACHING SPORTIVO

UNITÀ DIDATTICA 1. COS’È LA PSICOLOGIA DELLO SPORT?

1. Funzioni dello psicologo sportivo
   -Differenze tra psicologo dello sport e coach sportivo
2. Similitudini tra la psicologia dello sport e il coaching sportivo

UNITÀ DIDATTICA 2. PERSONALITÀ NELLO SPORT E NELL’ESERCIZIO FISICO

1. Come si forma la personalità?
2. Personalità e sport

UNITÀ DIDATTICA 3. GESTIONE DELLE EMOZIONI

1. Cosa sono le emozioni?
   -Tipi di emozioni
2. Regolazione emotiva
3. Arousal, ansietà e stress
   -Stress sportivo

UNITÀ DIDATTICA 4. FLOW NELLO SPORT

1. Raggiungere la sensazione di flusso

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 10. PNL APPLICATA AL COACHING SPORTIVO

UNITÀ DIDATTICA 1. COS'È LA PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA?

1. PNL e sport

UNITÀ DIDATTICA 2. SISTEMI RAPPRESENATZIONALI (VAKOG)

UNITÀ DIDATTICA 3. METODO WINGWAVE

UNITÀ DIDATTICA 4. VISUALIZZAZIONE

1. Tipi di visualizzazione

UNITÀ DIDATTICA 5. FEEDBACK E RINFORZO

1. Feedback nello sport
2. Principio del rinforzo

Riepilogo
Autovalutazione

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA

PARTE 3

COACHING NUTRIZIONALE

INTRODUZIONE

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE AL COACHING

1. Concetto di *coaching*
   -Origine etimologica
   -Definizioni
2. Storia del *coaching*
   -Origini filosofiche e psicologiche del *coaching*
      · Epoca classica
      · Medioevo
      · Età moderna
   -Il *coaching* nell'attualità
3. Differenze tra il *coaching* e altre discipline
   -*Mentoring* vs. c*oaching*
   -Consulenza vs. *coaching*
   -Tutoraggio vs. *coaching*
   -Psicoterapia vs. coaching

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 2. FONDAMENTI DEL COACHING

1. Tipologie di *coaching*
2. Campi d'azione
   -Sfera personale o *life coaching*
   -Ambito aziendale
3. Modelli teorici
   -Modello psicodinamico
   -Modello cognitivo-comportamentale
   -Modello sistemico
4. Correnti professionali
   -Corrente nordamericana: *coaching* pragmatico
   -Corrente sudamericana: *coaching* ontologico-trasformazionale
   -Corrente europea: *coaching* umanistico

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 3. FIGURA DEL COACH

1. Che è il *coach*?
   -Competenze del *coach*
2. Codice deontologico del *coaching*
   -*International Coach Federation*
      · Regolamenti del codice deontologico
      · Impegno etico
   -Associazione Professionale Nazionale del *Coaching*
      · Filosofia del *coaching*
      · Standard di comportamento etico
      · Impegno etico

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 4. FIGURA DEL COACHEE

1. Chi è il *coachee*?
   -Profilo del *coachee*
   -Aspetti sociali e cognitivi del *coachee*
2. *Coachability*
   -Catalizzatori del progresso
   -Catalizzatori paralizzanti
3. Processo di cambiamento
   -Modello transteorico del cambiamento

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 5. PERCORSO E SEDUTE DI COACHING

1. Percorso di *coaching*
   -Fase I: instaurazione della relazione di *coaching*
      · Aspetti formali
   -Fase II: progettazione del percorso di *coaching*
      · Analisi della situazione attuale
      · Selezione degli obiettivi
      · Pianificazione dell'azione
   -Fase III: ciclo di *coaching*
   -Fase IV: valutazione e monitoraggio del *coaching*
2. Sedute di *coaching*
   -Fasi delle sedute di *coaching*
3. Tecniche percorso di *coaching*
4. Fine del percorso di *coaching*
   -Indirizzare un *coachee* alla psicoterapia

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 6. STRUMENTI E TECNICHE DI COACHING

1. Strumenti basilari del *coaching*
   -Osservazione
   -*Rapport*
   -Ascolto attivo
   -Domande potente
2. Tecniche di *coaching*
   -Identificazione dei bisogni
   -Determinazione del piano d'azione

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 7. CONCETTI E DEFINIZIONI

1. Bromatologia
2. Alimentazione e nutrizione
   -Alimentazione, alimenti e razioni
   -Nutrizione e nutrienti
   -Qual è la relazione tra l'alimentazione e la nutrizione?

3. Dietetica, dieta e dietologo-nutrizionista
4. Salute e malattia

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 8. CLASSIFICAZIONE DI ALIMENTI E NUTRIENTI

1. Classificazione degli alimenti
2. Classificazione dei nutrienti
   -Macronutrienti
      · Carboidrati o glucidi
      · Lipidi
      · Proteine
      · Acqua
   -Micronutrienti
      · Vitamine
      · Minerali
3. Gruppi di alimenti
   -Piramide dell’alimentazione sana
   -Ruota degli alimenti
   -Piatto per Mangiare sano

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 9. APPARATO DIGESTIVO

1. Definizione e generalità
2. Anatomia e fisiologia dell’apparato digestivo
3. Digestione

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 10. NECESSITÀ NUTRIZIONALI

1. Introduzione alla biochimica
   -Legami covalenti
      · Classificazione dei legami covalenti
   -Legami a idrogeno o legame a ponte di idrogeno
   -Forze idrofobiche
   -Trasformazione cellulare dei macronutrienti
      · Carboidrati o zuccheri
      · Lipidi o grassi
      · Proteine
   -ATP o adenosina trifosfato
2. Metabolismo
   -Vie metaboliche
3. Unità di misurazione dell’energia
4. Valore calorico degli alimenti
   -Valore nutritivo e valore energetico degli alimenti
   -Misurazione del valore energetico/calorico degli alimenti
      · Misurazione diretta
      · Misurazione indiretta
      · Metodi teorici

5. Necessità energetiche di un individuo sano
   -Consumo energetico a riposo (CER)
   -Consumo energetico totale (CET)
   -Consigli per accelerare il metabolismo basale

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 11. LA DIETA

1. Concettualizzazione
2. Dieta equilibrata
   -Elaborazione di una dieta equilibrata
3. Miti nella nutrizione dietetica

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 12. COACHING NUTRIZIONALE

1. Cos'è il *coaching* nutrizionale?
   -Obiettivi del coaching nutrizionale
   -Modello tradizionale di salute vs. coaching nutrizionale
   -Efficacia del coaching nutrizionale
      · Abitudini dietetiche
      · Obesità
      · Attività fisica
2. Ruolo del *coach* nutrizionale
   -Abilità comunicative
   -Strumenti del *coach* nutrizionale

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 13. TECNICHE BASICHE DEL COACHING NUTRIZIONALE

1. Definizione dell'obiettivo
   -Metodo SMART
2. Gestione delle emozioni
   -Intelligenza emotiva secondo Daniel Goleman
3. Programmazione neurolinguistica (PNL)
   -Metamodello di Richard Bandler e John Grinder
4. *Mindfullness*
   -Mindful eating
5. Miglioramento dell'autostima
   -Autostima sana
6. Motivazione e nuove abitudini alimentari

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 14. MODELLI DI APPLICAZIONE E STRUMENTI

1. Modelli di applicazione
   -GROW
   -OUTCOMES
   -ACHIEVE

2. Strumenti
   -Ruota della vita
   -Albero dei successi
   -Reinquadrare

Riepilogo
Autovalutazione

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA