**Navodilo za reševanje Testa zaznavnega tipa**

Na vsako vprašanje odgovorite SAMO ENKRAT z: 1=zelo redko, 3=včasih in 5=pogosto.

Za pravilnost rezultatov je treba na vsako vprašanje odgovoriti le enkrat z enko, trojko in petko.

Torej pri odgovoru na posamezno vprašanje ne sme biti npr. dvakrat uporabljena enka, ali dvojka oziroma trojka.

Na koncu seštejete koliko imate V, A in K. Tako boste ugotovili, kakšen ste zaznavni tip, ker je zelo pomembno za učenje.

**NLP DIPLOMA - Test ugotavljanja zaznavnega tipa**

**Test ugotavljanja zaznavnega tipa**

**Ocenite naslednje trditve: 1 = zelo redko / 3 = včasih / 5 = pogosto**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **V** | **A** | **K** |
| **1. Pri odločitvah se orientiram...** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Po svojih občutkih, ali se dobro počutim. |  |  |  |  |  | **K** |  |  |  |
|  Po tem, katera rešitev najbolje zveni in ki jo lahko v dogovoru s samim seboj najbolje zagovarjam. |  |  |  |  |  | **A** |  |  |  |
|  Po tem, katera rešitev izgleda najbolje in najbolj jasno. |  |  |  |  |  | **V** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. Pri odličnem govorniku najbolj cenim...** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Njegov glas in način govora. |  |  |  |  |  | **A** |  |  |  |
|  Če njegov prikaz poda jasno sliko. |  |  |  |  |  | **V** |  |  |  |
|  Če me njegov prikaz nagovarja po čustveni plati. |  |  |  |  |  | **K** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3. Če razmišljam o neki stvari/problemu...** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Si situacijo nazorno predstavljam. |  |  |  |  |  | **V** |  |  |  |
|  Razpravljam s samim seboj in se v notranjosti o vsem pogovorim. |  |  |  |  |  | **A** |  |  |  |
|  Hodim sem in tja ali se poskušam vživeti v situacijo. |  |  |  |  |  | **K** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. Pri seminarju je zame najpomembneje...** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Pregledna slikovna gradiva in materiali. |  |  |  |  |  | **V** |  |  |  |
|  Izčrpna podana vsebina s strani predavatelja. |  |  |  |  |  | **A** |  |  |  |
|  Praktične vaje, da lahko sam preizkusim smisel vsebine. |  |  |  |  |  | **K** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5. Če pomislim na dobrega prijatelja...** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Najprej vidim pred duhovnimi očmi njegovo podobo. |  |  |  |  |  | **V** |  |  |  |
|  Imam prijeten občutek in lepe spomine na skupna doživetja. |  |  |  |  |  | **K** |  |  |  |
|  Se v notranjosti s sabo pogovarjam o njem in se skoraj dobesedno spominjam pogovorov z njim. |  |  |  |  |  | **A** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6. Da si podatke bolje zapomnim...** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Snov predebatiram s samim seboj in se deloma učim na pamet |  |  |  |  |  | **A** |  |  |  |
|  Si narišem shemo ali miselni vzorec. |  |  |  |  |  | **V** |  |  |  |
|  Vadim s praktičnimi primeri. |  |  |  |  |  | **K** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7. Da bi se spodbudil in motiviral/-a ...** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Se spravim v telesni položaj poln moči (pokončna drža, polna energije). |  |  |  |  |  | **K** |  |  |  |
|  Si živo predstavljam (v barvah, 3 D ali film) svoj uspeh. |  |  |  |  |  | **V** |  |  |  |
|  Govorim s samim seboj in si sam vlivam poguma in moči. |  |  |  |  |  | **A** |  |  |  |
| **SKUPAJ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Rezultati testa: na koncu (SKUPAJ) seštejete koliko imate A, V in K ter ugotovite kateri zaznavni tip prevladuje pri vas.***

Odvisno od tega, kateri reprezentacijski sistem oziroma čutni kanal uporabljamo, se z nekaterimi lažje ali slabše razumemo.

### VIZUALNI TIP *👁*

* je urejen
* govori hitro
* je zelo dober v dolgoročnem načrtovanju
* videz mu je pomemben bodisi pri oblačenju ali pri predstavitvah
* zelo dobro črkuje in dobesedno vizualizira besede
* si zapomni vse, kar je videl
* ima dober spomin zaradi vizualnih asociacij
* raje ima pisna kot ustna navodila
* pogosto sprašuje druge, če lahko ponovijo, kar so povedali
* je hiter bralec
* raje sam bere kot da mu drugi berejo
* potrebuje pregled, “veliko sliko” in namen projekta, da bi začel delati na njem
* riše med telefonskim pogovorom ali dolgočasnim sestankom
* pozabi prenesti ustna sporočila
* ponavadi odgovarja na vprašanja le z “DA” ali “NE”
* bo raje nekaj demonstriral kot pripravil govor na to temo
* ima rad umetnost
* včasih se “izklopi”
* pogosto ve, kaj bi rad povedal, vendar ne najde pravih besed
* ima rad kontrastne barve

#### AVDITIVNI TIP *👂*

* govori melodično
* pogovarja se sam s sabo (notranji dialog)
* ga lahko zmoti hrup
* premika ustnice med tihim branjem
* uživa v branju naglas in poslušnju
* lahko ponovi dobesedno,kar je slišal
* pisanje mu ne gre preveč dobro; pripovedovanje pa zelo
* ima bogat besedni zaklad
* ima rad glasbo
* spomni se pogovorov iz preteklosti
* je komuniktiven, rad se pogovarja, uživa v dolgih diskusijah
* ima težave s črkovanjem
* rad posluša in pripoveduje vice

**KINESTETIČNI TIP**🎔,🖏

* govori počasi
* se rad dotakne drugih
* stoji zelo blizu sogovorcu
* ima rad gibanje in športne aktivnosti
* zelo zgodaj razvije mišice
* uči se skozi izkušnje
* stvari si zapomni le, če jih poskusi
* med branjem vleče prst po tekstu
* uporablja veliko gest med govorom
* ne more biti dolgo pri miru
* ne spomni se zemljepisa, razen če ni obiskal določene dežele
* uporablja besede z aktivnim pomenom (gremo, naredimo…)
* lahko ima zelo neberljiv rokopis
* ima rad aktivne vaje in igrice
* ima rad temne barve
* ima rad mehke tkanine

**REPREZENTACIJSKI SISTEMI IN PROCESNE BESEDE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| VIZUALNE procesne besedezdi se miiz ptičje perspektiveimeti vpogled vna štiri očimeglenov tej lučimoj pogled na to je…izgleda kotpredstavljati sikot strela z jasnegagledatiočitnojasno videtiglede naopazovatije to jasno?perspektivakot vidispoglejlepo, da se spet vidiva | AVDITIVNE procesne besedeposlušatipoklicatizveni znanosama ušesa so gaglasovipogovorglasnogovoritipovedatineslišnopovej po praviciuglašenaktivno poslušanjeslišatišelestenježuborjenjeto se sliši | KINESTETIČNE procesne besedespoprijeti senavezati stik nareditivztrajatiobčutkipoložiti karte na mizoenergijatoplomrzlodotikpreizkusplesatiprijetnoudobnosleditisprehajati selotiti seto dobro denegibanje |