**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**REPREZENTACIJSKI SISTEMI IN VAKOG**

***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 besede zdi se mi  iz ptičje perspektive  imeti vpogled v  na štiri oči  megleno  v tej luči  moj pogled na to je…  izgleda kot  predstavljati si  kot strela z jasnega  gledati  očitno  jasno videti  glede na  opazovati  je to jasno?  perspektiva  kot vidis  poglej  lepo, da se spet vidiva | AVDITIVNE procesne besede poslušati  poklicati  zveni znano  sama ušesa so ga  glasovi  pogovor  glasno  govoriti  povedati  neslišno  povej po pravici  uglašen  aktivno poslušanje  slišati  šelestenje  žuborjenje  to se sliši | KINESTETIČNE procesne besede spoprijeti se  navezati stik  narediti  vztrajati  občutki  položiti karte na mizo  energija  toplo  mrzlo  dotik  preizkus  plesati  prijetno  udobno  slediti  sprehajati se  lotiti se  to dobro dene  gibanje |