

OCENA POTENCJAŁU SENSORYCZNEGO¹

Instrukcja: przeczytaj każde z poniższych stwierdzeń i oceń uważnie każde z nich. Jeśli dotyczy Ciebie, Twoich zachowań i Twojego sposobu działania przynajmniej w 75% zaznacz krzyżykiem odpowiedź. W innym wypadku pozostaw stwierdzenie i przejdź do kolejnego zdania. Podlicz zaznaczone odpowiedzi w każdej części osobno.

I CZĘŚĆ

- Lubię mieć wpływ na poziom światła w moim otoczeniu.
- Kupuję rzeczy głównie ze względu na ich wygląd.
- Wybieram ubrania ze względu na ich dobry wygląd.
- Unikam zakładania ubrań, które nie pasują do siebie kolorystycznie, fakturą i wzorem.
- Lubię mieć samochód umyty, nawoskowany i dobrze wyglądający.
- Wolę dostać mapę zamiast wskazówek ustnych lub wydrukowanych instrukcji.
- Kiedy jem, wygląd posiłku, stołu i otoczenia, w którym jem jest bardzo ważny.
- Dowiaduję się dużo o ludziach, których spotykam z ich wyglądu.
- Często widzę coś zanim usłyszę lub wyczuję.
- Często wpadam lub potykam się o przedmioty, których nie widziałem.
- Wolę widzieć osoby, z którymi rozmawiam.
- Kiedy robię zakupy, chcę aby produkty które kupuję były czyste i atrakcyjnie wyeksponowane.
- Wolę zwierzęta, które mogę pooglądać np. rybki w akwarium, ptaki.
- Często używam zwrotów: „oświeciło mnie”, „widzę, co chciałeś powiedzieć”, „wygląda na to, że...”
- Obrazek lub wykres jest więcej wart niż 1000 słów, kiedy uczę się czegoś nowego.
- Wolę oglądać telewizję, chodzić do kina zamiast czytania książek.
- Wolę książki/magazyny, które zawierają grafiki, obrazki, kolorowe ilustracje.
- Sprawia mi przyjemność oglądanie albumów ze zdjęciami.
- Ważne jest, aby miejsce, w którym mieszkam lub pracuję było wizualnie atrakcyjne.
- Lustra są istotnym wyposażeniem mojego domu.
- Wybierając miejsce zamieszkania widok dookoła niego ma kluczowe znaczenie.

RAZEM: _____

II CZĘŚĆ

- Uczę się wiele na temat ludzi z brzmienia i tonu ich głosu.
- Zazwyczaj odgłosy szybko przyciągają moją uwagę.
- Często mówię do siebie na głos, pod nosem, bądź szeptem.
- Jestem na bieżąco z wydarzeniami częściej dzięki słuchaniu wiadomości w radio niż dzięki oglądaniu telewizji.
- Wolę raczej słuchać audiobooków niż czytać książki.
- Inni uważają mnie za gadatliwego i że czasami mówię za dużo.
- Mam wrażenie, że słyszę głos autora, kiedy czytam list bądź e-mail.
- Dziwne dźwięki, stukania lub powtarzające się odgłosy w moim samochodzie lub domu denerwują mnie.
- Rozmawiam z moimi zwierzętami jak z bliskimi przyjaciółmi.

¹ Źródło: opracowanie Instytut Talentów FLASHPOINT na podstawie: dr Arlene Taylor – Realizations Inc., Lanna Nakone, M.A. – Organizing For Your Brain Type, St. Martin's Griffi n: New York

- Używam rymowanek do zapamiętywania imion i nazwisk, nazw, dat i innych zdarzeń.
- Dzwonki, przypominacze i akronimy pomagają mi przypomnieć sobie informacje.
- Uczę się do egzaminów poprzez czytanie na głos moich notatek.
- Aby zapamiętać nowe słowo powtarzam je sobie.
- Mruczenie, gwizdanie i śpiewanie sprawia mi przyjemność.
- Szczególnie lubię programy muzyczne i koncerty.
- Programy typu talk-show i wywiady trafiają do mnie.
- Udział w dyskusjach, długie rozmowy przez telefon, rozmowy przez CB sprawiają mi przyjemność.
- Zwykle jestem postrzegany, jako uważny słuchacz.
- Przyjemność sprawia mi słuchanie kaset, nagrań, CD.
- Nie mogę znieść odgłosu dzwoniących kluczy lub kapiącego kranu.
- Często używam takich wyrażen jak: „to brzmi dobrze”, „słyszę Cię”, „słuchaj”.

RAZEM: _____

III CZĘŚĆ

- Jestem bardzo wrażliwy na zapachy, smaki, temperaturę i fakturę materiałów.
- Gdy jest ciemno, zazwyczaj łatwo rozpoznaję obiekty poprzez ich dotykanie.
- Wybieram ubrania ponieważ są miłe i wygodne do noszenia.
- Kupując samochód – ilość miejsca w środku i wygoda są bardzo ważnymi kryteriami wyboru.
- Lubię często zmieniać pozycję ciała i często się poruszam.
- Często używam wyrażen takich jak: „czuję że...” „to pasuje”, „zajmę się tym”.
- Przyjemność sprawiają mi ćwiczenia fizyczne (spacery, piesze wycieczki, jazda na rowerze, jogging).
- Lubię być w formie, uczęszczać na zajęcia z tańca albo jogę.
- Wolę brać udział w zajęciach sportowych niż je obserwować.
- Lubię moczyć się w wannie lub wygrzewać się na słońcu.
- Lubię masować i być masowanym.
- Lubię dotykać i przytulać się do moich przyjaciół.
- Łatwo uczę się pisać bezwzrokowo na maszynie lub bezwzrokowo wprowadzać dane.
- Jestem w dobrej kondycji fizycznej.
- Wiele dowiaduję się o ludziach z uścisku dłoni, dotyku.
- Często bębnię palcami albo kiwam się, kiedy słyszę muzykę.
- Lubię trzymać na rękach dzieci, głaskać zwierzęta.
- Szczególną przyjemność sprawia mi robienie czegoś rękami (np. lepić, rzeźbić, praca w drewnie, szydełkować, wyszywać, malować palcami itp.).
- Wolę być na zewnątrz niż w pomieszczeniach.
- Przede wszystkim moje meble muszą być wygodne.
- Wolę, gdy w moim domu i samochodzie można kontrolować klimatyzację i komfort.

RAZEM: _____

*Dominacja sensoryczna dotyczy tego, który z Twoich zmysłów najszybciej przesyła informacje do mózgu. Na początku naszego życia wykorzystujemy wszystkie pięć zmysłów zewnętrznych prawie w równym stopniu. Zazwyczaj około piątego roku życia mózg zaczyna wybierać ulubiony kanał sensoryczny. Twój preferowany kanał sensoryczny to ten, w którym liczba zebranych punktów jest największa. **Pierwszy – wzrokowy, drugi – słuchowy, trzeci – kinestetyczny.***