

Sistemi Rappresentazionali – Test

Istruzioni:

Assegna un numero a ciascuna delle frasi riportate di seguito in base alla seguente classificazione:

La descrizione peggiore riceve il valore 1

La seconda peggiore riceve il valore 2

La descrizione che si avvicina di più alla migliore riceve il valore 3

La descrizione migliore riceve il valore 4

Se hai difficoltà a decidere, scegli la prima che ti viene in mente.

1. Quando sono in vacanza al mare, ciò che mi rende felice di essere lì è:
 - a. ___ La sensazione della sabbia sotto i piedi, il sole caldo o la brezza fresca sul viso.
 - b. ___ Il rumore delle onde, il fischio del vento o il canto degli uccelli in lontananza.
 - c. ___ Questo è un tipo di vacanza che mi va bene (il costo è ragionevole).
 - d. ___ Il paesaggio, il sole splendente, l'acqua blu, la varietà di colori e luminosità.

2. Quando mi sento stressato, ciò che mi aiuta è:
 - a. ___ Poter ammirare un bel paesaggio, guardando l'orizzonte.
 - b. ___ Poter parlare con qualcuno, ascoltare un'altra persona.
 - c. ___ Entrare in contatto con me stesso e percepire nel mio corpo ciò che sta accadendo.
 - d. ___ Che le cose abbiano un senso e una logica nella mia mente.

3. Quando mi viene assegnato un compito al lavoro, mi risulta più facile portarlo a termine se:
 - a. ___ ho un'idea chiara di ciò che mi viene chiesto.
 - b. ___ riesco a percepire interiormente ciò che mi viene chiesto.
 - c. ___ riesco a comprendere razionalmente ciò che mi viene chiesto.
 - d. ___ qualcuno mi spiega a parole ciò che mi viene chiesto.

4. Credo che sia più facile seguire una presentazione se:
 - a. ___ Mi sento in sintonia con il relatore e il materiale mi risulta accessibile.
 - b. ___ Sono presenti supporti visivi che mi consentono di visualizzare i concetti.
 - c. ___ La presentazione si basa su fatti e numeri ed è ben organizzata.
 - d. ___ Il relatore parla in modo armonioso, variando il tono di voce e il volume e sottolinea il messaggio.

5. Quando compro un'auto, la mia scelta dipende da:
 - a. ___ Il prezzo, il consumo di carburante, le caratteristiche di sicurezza, ecc.
 - b. ___ Il comfort dei sedili o le sensazioni che provo durante il test di guida.
 - c. ___ Il colore, lo stile o l'immagine che mi riflette.
 - d. ___ Il rombo del motore, il suono degli altoparlanti o l'insonorizzazione.

- 6.** Comunico i miei pensieri attraverso:
- Il tono e il timbro della mia voce.
 - La precisione delle mie parole.
 - Il mio aspetto e il modo in cui mi vesto.
 - I miei sentimenti.
- 7.** Quando sono ansioso, la prima cosa che succede è
- Le cose iniziano a suonare diverse.
 - Percepisco le cose in modo diverso.
 - Inizio a vedere le cose in modo diverso.
 - Le cose iniziano a perdere significato.
- 8.** Durante una discussione, sono maggiormente influenzato da:
- La logica dell'altra persona.
 - Il tono di voce dell'altra persona.
 - L'energia che percepisco dall'altra persona.
 - Osservare la postura dell'altra persona e avere chiarezza sul suo punto di vista.
- 9.** Valuto la mia efficacia sul lavoro in base a:
- Ciò che ritengo debba essere fatto.
 - I progressi che vedo compiere.
 - Ciò che mi dicono i miei colleghi e superiori.
 - Il livello di soddisfazione che provo.
- 10.** Uno dei miei punti di forza è la mia capacità di:
- Vedere e avere un'immagine chiara di ciò che deve essere fatto.
 - Capire se c'è coerenza nei fatti.
 - Chiedere e ascoltare, valutando se ciò che viene detto mi sembra corretto.
 - Entrare in contatto con i miei sentimenti e le mie emozioni.
- 11.** Per me è molto più facile:
- Selezionare i parametri acustici appropriati affinché l'attrezzatura audio suoni meglio.
 - Selezionare un punto intellettualmente rilevante in una conversazione.
 - Selezionare l'arredamento più comodo o gli oggetti che mi danno conforto.
 - Selezionare combinazioni di colori ricche e attraenti.
- 12.** Se sei d'accordo con qualcuno, è più appropriato per te dire:
- Questo corrisponde a ciò che provo.
 - Questo mi appare bello.
 - Questo suona bene.
 - Questo è logico e ha senso per me.

Sistemi Rappresentazionali

Come compilare il test:

1. Per ogni domanda riportata nelle pagine precedenti, scrivi le tue risposte nella tabella seguente, tenendo conto della lettera indicata in ogni casella.

Domanda	Visivo	Uditivo	Cinestetico	Uditivo Digitale
1	d	b	a	c
2	a	b	c	d
3	a	d	b	c
4	b	d	a	c
5	c	d	b	a
6	c	a	d	b
7	c	a	b	d
8	d	b	c	a
9	b	c	d	a
10	a	c	d	b
11	d	a	c	b
12	b	c	a	d
Totale	V =	At =	C =	Ad =

2. Somma i valori di ciascuna colonna per ottenere il punteggio finale di ciascun sistema rappresentazionale.
3. I totali indicano la tua propensione all'uso dei diversi sistemi rappresentazionali.

Mettili in ordine:
