

Test VAK

Le soir quand je n'ai rien d'autre à faire, je :

 Regarde la télévision

 Fais de l'exercice

 Ecoute de la musique

Qu'aimes-tu faire ?

 Je préfère des jeux comme les puzzles plutôt que les jeux de ballon

 J'aime plus pratiquer les sports que les regarder

 J'aime aller à des concerts et des soirées musicales

Qu'aimes-tu faire ?

 J'admire souvent les photographies et les dessins dans les publicités

 Je suis une personne qui aime être dehors

 J'aime les longues conversations

Qu'aimes-tu faire ?

 J'aime observer les animaux

 J'aime câliner les animaux

 Je parle à mon chien ou à mon chat

Comment j'apprend ?

- 🦅 Je révise en écrivant un résumé de tous les points pertinents
- 🐕 J'ai besoin d'expérimenter
- 🐈 Je lis mes notes à haute voix ou en parlant avec d'autres personnes

Que fais-tu ?

 Je me regarde souvent dans le miroir.

 J'ai tendance à prendre du poids

 Je me parle beaucoup à moi-même.

Comment réagis-tu ?

- 🦉 Je préfère que l'on me donne des instructions écrites plutôt que verbales.
- 🐕 Quand j'ai un bandeau sur les yeux, je peux distinguer les objets au touche
- 🐱 Je préfère que l'on m'explique quelque chose verbalement plutôt que par un mémo



Comptes les symboles que tu
as choisi :







Comment apprend-on?

Avec l'utilisation des différents canaux sensoriels

Le canal auditif



Le canal visuel



Le canal kinesthésique



Le canal verbal



Comment apprend-on?

10 %

de ce que l'on lit



20 %

de ce que l'on écoute



30 %

de ce que l'on regarde



50 %

de ce que l'on écoute et ce que l'on regarde



80 %

De l'on dit



90 %

de ce que l'on fait et ce que l'on dit



Il est essentiel

De mettre en conformité ses paroles et ses actions

En alternant



Le visuel et le verbal



Les explications et les applications

