

Test Identifier votre style d'apprentissage

Le modèle VAK propose trois canaux principaux d'apprentissage :

- **Visuel** : regard, lire ou observe.
- **Auditif** : écoute ou parler.
- **Kinesthésique** : l'action, mouvement, émotion.

Instructions : Choisissez une seule réponse par question, celle qui vous ressemble le plus.

1. 1. Quand vous essayez de mémoriser quelque chose, vous préférez :

- A. Regarder un schéma ou une image explicative ☐
- B. Répéter les informations à voix haute ou écouter quelqu'un les expliquer ☐
- C. Faire des gestes ou manipuler un objet lié à l'information ☐

2. 2. En réunion, vous êtes plus à l'aise quand :

- A. Il y a un support visuel clair (diapo, graphique, tableau) ☐
- B. Quelqu'un explique oralement les idées ☐
- C. Vous pouvez participer activement (poser des questions, interagir, écrire) ☐

3. 3. Pour suivre une nouvelle recette, vous préférez :

- A. Lire les instructions étape par étape ☐
- B. Écouter quelqu'un vous l'expliquer ☐
- C. La tester directement en cuisinant ☐

4. 4. Quand vous écoutez quelqu'un parler longtemps, vous :

- A. Imaginez ce qu'il dit comme un film ☐
- B. Retenez ses mots et son ton ☐

Mme Farah Mili

Psycho-sociologue –Maitre Praticien en PNL Master Coach

Tel : +21653566509 Mail : consciencedeveloppement067@gmail.com

- C. Ressentez l'ambiance, votre posture bouge

☐

5. 5. Lorsque vous êtes perdu(e) dans un lieu inconnu :

- A. Vous regardez la carte ou les panneaux
- B. Vous demandez des indications à quelqu'un
- C. Vous suivez votre intuition ou explorez physiquement

☐☐☐

6. 6. Vous reprenez mieux une information quand :

- A. Vous la voyez écrite
- B. Vous l'entendez
- C. Vous la faites ou la vivez

☐☐☐

7. 7. Vous choisissez souvent vos vêtements selon :

- A. Leur couleur ou apparence
- B. Ce que les autres en disent
- C. Leur confort ou la sensation sur la peau

☐☐☐

8. 8. Quand vous racontez une histoire, vous :

- A. Décrivez les détails visuels
- B. Reproduisez les dialogues
- C. Mimez les gestes, les émotions

☐☐☐

9. 9. En lisant un livre, ce qui vous marque le plus est :

- A. Les descriptions des lieux et des personnages
- B. Les dialogues entre les personnages
- C. Les actions et les émotions

☐☐☐

Mme Farah Mili

Psycho-sociologue – Maître Praticien en PNL Master Coach

Tel : +21653566509 Mail : consciencedeveloppement067@gmail.com

10. 10. Pour vous détendre, vous préférez :

- A. Regarder un paysage ou une série
- B. Écouter de la musique ou discuter
- C. Faire du sport, marcher ou bricoler

- Pour chaque réponse A = 1 point Visuel (V)

- Pour chaque réponse B = 1 point Auditif (A)

- Pour chaque réponse C = 1 point Kinesthésique (K)

Additionnez les points :

- Le score le plus élevé indique votre canal dominant.

Pour mieux comprendre votre mode de fonctionnement et exploiter pleinement votre canal VAK dominant, découvrez :

- ✓ Votre profil de personnalité et vos préférences de communication.
- ✓ Comment identifier et gérer vos points d'amélioration.
- ✓ Comment valoriser et renforcer vos points forts.
- ✓ Des outils pratiques pour favoriser votre développement personnel et relationnel.

**Prenez rendez-vous dès maintenant pour un
accompagnement personnalisé.**

+21653566509

Mme Farah Mili

Psycho-sociologue –Maitre Praticien en PNL Master Coach

Tel :+21653566509 Mail : consciencedeveloppement067@gmail.com