

Vilken lärstil har du?

Välj det alternativ där du känner igen dig bäst.

Visuell	Auditiv	Kinestetisk
1. Du följer med vad som händer i världen genom att...		
<input type="checkbox"/> A) Läsa tidningar	<input type="checkbox"/> B) Lyssna på radio	<input type="checkbox"/> C) Snabbt bläddra i tidningen eller titta på nyheterna några minuter
2. Du kommunicerar helst genom att...		
<input type="checkbox"/> A) Träffa människor	<input type="checkbox"/> B) Ringa och prata med människor	<input type="checkbox"/> C) Diskutera med någon i samband med en promenad, joggingtur, eller någon annan aktivitet
3. När du skall lära dig något föredrar du att...		
<input type="checkbox"/> A) Läsa instruktioner och böcker själv, vill gärna se redovisningar, demonstrationer, diagram, bilder etc	<input type="checkbox"/> B) Lyssna på föredrag och föreläsningar, att någon talar om för dig hur du skall göra, ställa frågor	<input type="checkbox"/> C) Testa själv, prova på genom praktiska övningar, rollspel etc
4. Du lär lättast genom att...		
<input type="checkbox"/> A) Skriva något vid upprepade tillfällen	<input type="checkbox"/> B) Säg något vid upprepade tillfällen	<input type="checkbox"/> C) Göra något vid upprepade tillfällen
5. Du kommer lättast ihåg...		
<input type="checkbox"/> A) Vad du sett, läst, människors ansikten, hur något ser ut	<input type="checkbox"/> B) Vad som sagts, sånger, texter, namn	<input type="checkbox"/> C) Vad du gjort eller upplevt, känslan eller lukten av något
6. Vad kommer du lättast ihåg efter att ha sett ett tv-program eller en film?		
<input type="checkbox"/> A) Hur skådespelarna såg ut	<input type="checkbox"/> B) Vilka repliker de hade, hur musiken lät	<input type="checkbox"/> C) Olika händelser karaktärerna hamnade i och hur de då kände sig
7. När du går på ett möte...		
<input type="checkbox"/> A) Har du förberett dig med anteckningar och stolpar	<input type="checkbox"/> B) Njuter du av diskussionerna, av att prata själv och att lyssna på andra	<input type="checkbox"/> C) Blir du rastlös och ritar gubbar
8. Vad tycker du är mest obehagligt?		
<input type="checkbox"/> A) Otrevliga blickar	<input type="checkbox"/> B) Otrevliga ord	<input type="checkbox"/> C) Petande beröring, ovälkommen närhet
9. När du koncentrerar dig blir du lätt störd av...		
<input type="checkbox"/> A) Oordning	<input type="checkbox"/> B) Ljud och oväsen	<input type="checkbox"/> C) Rörelser
10. Vad är viktigt när du klär dig?		
<input type="checkbox"/> A) Att kläderna är snygga, färgerna, hur jag ser ut i dem	<input type="checkbox"/> B) Att de är vettiga, och funktionella, märket, vad kläderna berättar om mig	<input type="checkbox"/> C) Att de är bekväma, tygets kvalitet, hur sköna de är
11. När du vill slappna av...		
<input type="checkbox"/> A) Tittar du gärna på film eller tv, läser böcker	<input type="checkbox"/> B) Lyssnar du gärna på skivor och radion, prata med vänner	<input type="checkbox"/> C) Motionerar och rör du gärna på dig

Lärstilar

Resultat av testet:

Summera antalet A, B respektive C och fyll i summan i tabellen

Resultat	
A) Visuell:	
B) Auditiv:	
C) Kinestetisk:	

Karaktärer

Vad kännetecknar de olika lärstilarna?

Om du mest **Visuell** innebär det att:

- Du lär lättare via synen och ser ofta "fotografiska" bilder
- Du har snabb inlärningsförmåga och kräver ofta extrauppgifter
- Du är ofta arbetsam och självgående och kan ibland bli beskriven som en "ensamvarg"
- Sitter helst rakt upp och lite längre fram på stolen när du ska koncentrera sig
- Du kan sitta stilla långa perioder och har lätt för att fokusera blicken

Om du är mest **Auditiv** innebär det att:

- Du lär via hörseln och genom att lyssna och prata
- För dig är rytmen i språket viktigt
- Du är ofta social och trevlig
- Du har förmåga att förhandla och argumentera

Om du är mest **Kinestetisk** innebär det att:

- Du lär via känslor, rörelse och inlevelse
- För dig är ofta motivation och relationer viktiga
- Ofta kan inläring ta lite längre tid
- Du handlar först och tänker sen
- Sitter gärna ihopsjunken
- Byter gärna kroppsställning och kan lätt bli rastlös
- Lär genom fingrarna

Hur förmedlar man kunskap

Även om vi självklart använder alla våra sinnen har vi ofta en starkare dragning åt någon av lärstilarna. För att nå bästa resultat tänk på att i en inlärningsituation variera dina metoder, så att alla stilar tillfredsställs.

Visuella

- Förmedla information och fakta via bilder, film eller video och tänk på att inte prata under tiden de skriver eller antecknar
- Har lätt att ta in text och skrivet material
- Använd dig av fantasin och ta hjälp av liknelser för att skapa inre bilderna hos dem som lyssnar. Tala med målande ord och beskrivningar
- Jobbar gärna självständigt med material och problemställningar
- När du/de ska anteckna använder er av färgpennor och symboler. För detta är mindmap ett bra verktyg
- De bör erbjudas möjlighet att presentera erfarenheter och kunskaper visuellt, t ex via tavlor, utställningar, reportage mm
- Affärsmöten bör helst göras öga mot öga

Auditiva

- Erfarenhetsutbyter och löser problem lättast genom att prata och lyssna på andra.
- Tänker genom att tala högt, de kan också föra inre dialoger vid problemlösningar eller när de ska minnas något.
- Tycker om att få information genom diskussioner och föredrag.
- Lättast att ta emot instruktioner muntligt.
- Presenterar gärna resultat muntligt för mindre eller större grupper.
- Samarbetar gärna med andra i grupp.
- Affärsmöten kan göras över telefon.

Kinestetisk

- De lär gärna genom praktiska övningar och genom att experimentera själva.
- Uppskattar rollspel och upplevelsebaserade övningar.
- Behöver träna och öva för att få in kunskaperna i kroppen.
- Blir lätt rastlösa och behöver fysisk aktivitet för att hålla koncentrationen uppe.
- Är ofta känslostyrda, kan lära sig mycket om de känner för ett ämne.
- Affärsmöten kan med fördel kombineras med något aktivt som en tur på golfbanan t ex.