

1. ما المقصود بلغة الجسد؟
(أ) الكلمات المنطوقة في التواصل
(ب) حركات الجسم وتعابير الوجه
(ج) الكتابة والقراءة
(د) الغناء والإنشاد
2. أي من التالي يعد من أساسيات التحكم بلغة الجسد؟
(أ) تجنب التواصل البصري
(ب) الوقوف منحنيًا
(ج) التواصل البصري والوقوف باستقامة
(د) التحدث بصوت منخفض
3. ما الفائدة الرئيسية من فهم لغة الجسد؟
(أ) إرباك الآخرين
(ب) فهم المشاعر غير المعلنة وتحسين التواصل
(ج) إطالة مدة المحادثة
(د) إخفاء المشاعر الحقيقية
4. عندما يرفع شخص إبهامه للأعلى، ما الذي يعبر عنه عادة؟
(أ) الرفض
(ب) الموافقة أو الإعجاب
(ج) الغضب
(د) الخوف
5. ما التصرف الصحيح عند الشعور بالغضب في موقف ما؟
(أ) الصراخ بصوت عالٍ
(ب) الضرب
(ج) أخذ نفس عميق والعد إلى عشرة
(د) الهروب فوراً
6. أي من التالي يعد سلوكاً إيجابياً في العمل؟
(أ) انتقاد الزملاء علناً
(ب) التعاون ومساعدة الآخرين
(ج) التأخر عن العمل
(د) إهمال المهام

7. ما المقصود بالأخلاق المهنية؟
(أ) المهارات التقنية فقط
(ب) القيم والمبادئ التي توجه السلوك في العمل
(ج) الرواتب والمكافآت
(د) عدد ساعات العمل

8. أي من التالي يعد مثلاً على التواصل الفعال؟
(أ) الانقطاع أثناء حديث الآخرين
(ب) الاستماع الجيد والتحدث بوضوح
(ج) الصمت الدائم
(د) التحدث بصوت عالٍ

9. ما دور الاحترام المتبادل في بيئة العمل؟
(أ) زيادة التوتر
(ب) خلق جو من الثقة والتعاون
(ج) تقليل الإنتاجية
(د) إضاعة الوقت

10. كيف يمكن تعزيز السلوك الإيجابي في الفريق؟
(أ) بتجاهل إنجازات الآخرين
(ب) بالانتقاد المستمر
(ج) بالتشجيع والتقدير
(د) بالعمل الفردي فقط

11. ما الفرق بين السلوك الإيجابي والسلبي؟
(أ) لا فرق بينهما
(ب) الإيجابي يعزز النجاح، السلبي يعيق التقدم
(ج) السلبي أفضل في جميع الأحوال
(د) الإيجابي يعني الموافقة على كل شيء

12. أي من التالي يعد من صفات الشخص الإيجابي؟
(أ) التشاؤم المستمر
(ب) التفاؤل وحل المشكلات
(ج) لوم الآخرين
(د) الهروب من المسؤولية

13. ما أهمية الابتسام في التواصل؟
(أ) إظهار الضعف

- (ب) جذب الانتباه السلبي
- (ج) تعزيز الثقة وإظهار الود
- (د) إرباك الطرف الآخر

14. كيف يؤثر السلوك الإيجابي على بيئة العمل؟

- (أ) يزيد من التوتر
- (ب) يحسن الإنتاجية والعلاقات
- (ج) يخلق جو من الخوف
- (د) يقلل من التعاون

15. ما المقصود بالتعامل الاحترافي؟

- (أ) التحدث بلغة أجنبية
- (ب) التصرف باحترام في جميع المواقف
- (ج) ارتداء الملابس الرسمية فقط
- (د) العمل لساعات إضافية

16. أي من التالي يعد انتهاكاً للأخلاق المهنية؟

- (أ) الصدق في العمل
- (ب) الاحترام المتبادل
- (ج) السرقة أو الغش
- (د) التعاون مع الزملاء

17. كيف يمكن التحكم في الغضب أثناء العمل؟

- (أ) بالصراخ
- (ب) بمغادرة المكان مؤقتاً والتنفس بعمق
- (ج) إلقاء اللوم على الآخرين
- (د) بالصمت التام

18. ما فائدة التواصل البصري أثناء الحديث؟

- (أ) إرباب الطرف الآخر
- (ب) إظهار الاهتمام والثقة
- (ج) إضاعة الوقت
- (د) تقليل التركيز

19. أي من التالي يعد سلوكاً سلبياً في العمل؟

- (أ) الانتظام في الحضور
- (ب) التأخر المستمر

(ج) إنجاز المهام في وقتها
(د) المساعدة في حل المشكلات

20. ما دور القائد في تعزيز السلوك الإيجابي؟

- (أ) إصدار الأوامر فقط
- (ب) القدوة الحسنة والتشجيع
- (ج) معاقبة المخالفين
- (د) تجاهل المشكلات

21. كيف يؤثر السلوك الإيجابي على الصحة النفسية؟

- (أ) يزيد من التوتر
- (ب) يحسن المزاج ويقلل الاكتئاب
- (ج) يسبب الأمراض
- (د) لا تأثير له

22. ما المقصود بالذكاء العاطفي؟

- (أ) القدرة على فهم المشاعر وإدارتها
- (ب) الحصول على درجات عالية
- (ج) المعرفة التقنية فقط
- (د) القدرة على الحفظ

23. أي من التالي يساعد في بناء علاقات إيجابية؟

- (أ) الانطواء
- (ب) التواصل الفعال والتعاطف
- (ج) التجاهل
- (د) الانتقاد الدائم

24. ما فائدة التعاطف في العمل؟

- (أ) زيادة الصراعات
- (ب) فهم مشاعر الآخرين وتحسين العلاقات
- (ج) إضاعة الوقت
- (د) إظهار الضعف

25. كيف يمكن التعامل مع زميل سلبي في العمل؟

- (أ) بتجنبه تماماً
- (ب) بمحاولة فهمه وتشجيعه على التغيير
- (ج) بمهاجمته
- (د) بالإبلاغ عنه فوراً

26. ما أهمية الاعتذار عند الخطأ؟

- (أ) إظهار الضعف
- (ب) تحسين العلاقات وإظهار الاحترام
- (ج) إضاعة الوقت
- (د) تقليل الاحترام

27. أي من التالي يعد من مهارات التواصل الفعال؟

- (أ) المقاطعة المستمرة
- (ب) الاستماع الجيد وطرح الأسئلة
- (ج) الصمت المطلق
- (د) التحدث بسرعة

28. كيف يؤثر السلوك الإيجابي على العمل الجماعي؟

- (أ) يزيد من الخلافات
- (ب) يحسن التعاون والإنتاجية
- (ج) يقلل من التواصل
- (د) يسبب الفوضى

29. ما المقصود بالتحفيز الذاتي؟

- (أ) انتظار الآخرين لتحفيزك
- (ب) القدرة على تشجيع النفس دون الحاجة للآخرين
- (ج) الاعتماد على المدير فقط
- (د) العمل عند وجود رقابة

30. أي من التالي يعد مثلاً على السلوك الإيجابي في المدرسة؟

- (أ) الغش في الامتحان
- (ب) مساعدة الزملاء في الدراسة
- (ج) إهمال الواجبات
- (د) التحدث أثناء الشرح

31. ما فائدة وضع أهداف شخصية؟

- (أ) إضاعة الوقت
- (ب) زيادة الضغط
- (ج) تحديد وتحفيز النفس
- (د) التقليل من الطموح

32. كيف يمكن تطوير السلوك الإيجابي؟

- (أ) بالتشاؤم

- (ب) بممارسة التفكير الإيجابي وملاحظة النعم
(ج) بمقارنة النفس بالآخرين سلباً
(د) بالشكوى المستمرة

33. ما دور الأسرة في تعزيز السلوك الإيجابي؟

- (أ) النقد الدائم
(ب) الدعم والتشجيع
(ج) التجاهل
(د) المقارنة مع الآخرين

34. أي من التالي يعد من علامات الشخص السلبي؟

- (أ) التفاؤل
(ب) الشكوى المستمرة
(ج) المبادرة
(د) المساعدة

35. ما فائدة القراءة في تطوير السلوك الإيجابي؟

- (أ) إضاعة الوقت
(ب) زيادة المعرفة وتوسيع الأفق
(ج) التقليل من الثقة
(د) زيادة التوتر

36. كيف يمكن التعامل مع الفشل؟

- (أ) بالاستسلام
(ب) باعتباره فرصة للتعلم والتجربة
(ج) لوم الآخرين
(د) إخفاء الأخطاء

37. ما المقصود بالمرونة في العمل؟

- (أ) التمسك بالرأي
(ب) القدرة على التكيف مع التغيرات
(ج) مقاومة التغيير
(د) العمل بطريقة واحدة

38. أي من التالي يعد من آداب التواصل عبر الهاتف؟

- (أ) رفع الصوت
(ب) التحية والتحدث بوضوح

(ج) المقاطعة
(د) إنهاء المكالمة فجأة

39. ما فائدة العمل التطوعي في بناء السلوك الإيجابي؟

- (أ) إضاعة الوقت
- (ب) تعزيز الثقة ومساعدة الآخرين
- (ج) زيادة الأتانية
- (د) التقليل من المسؤولية

40. كيف يؤثر التنظيم على السلوك الإيجابي؟

- (أ) يزيد من الفوضى
- (ب) يقلل من الضغط ويزيد الإنتاجية
- (ج) يضيع الوقت
- (د) يسبب التوتر

41. ما المقصود بالمسؤولية الاجتماعية؟

- (أ) الاهتمام بالشؤون الشخصية فقط
- (ب) الإحساس بالمسؤولية تجاه المجتمع
- (ج) انتقاد الآخرين
- (د) الهروب من الواجبات

42. أي من التالي يعد سلوكاً إيجابياً تجاه البيئة؟

- (أ) إلقاء النفايات
- (ب) ترشيد استهلاك الماء
- (ج) هدر الكهرباء
- (د) قطع الأشجار

43. ما فائدة ممارسة الرياضة على السلوك الإيجابي؟

- (أ) زيادة التوتر
- (ب) تحسين المزاج والصحة
- (ج) إضاعة الوقت
- (د) التقليل من الطاقة

44. كيف يمكن تعزيز الثقة بالنفس؟

- (أ) بالمقارنة السلبية
- (ب) بتحديد الإنجازات وتطوير المهارات
- (ج) بالخوف من التجارب
- (د) بالاعتماد على الآخرين

45. ما دور المدرسة في تنمية السلوك الإيجابي؟

- (أ) العقاب فقط
- (ب) التوجيه وتوفير بيئة داعمة
- (ج) التجاهل
- (د) التركيز على الدرجات فقط

46. أي من التالي يعد من مهارات حل المشكلات؟

- (أ) الهروب
- (ب) التحليل ووضع حلول
- (ج) لوم الآخرين
- (د) الصراخ

47. ما فائدة الإيجابية في أوقات الأزمات؟

- (أ) زيادة الخوف
- (ب) المساعدة في إيجاد حلول
- (ج) إطالة الأزمة
- (د) إرباك الآخرين

48. كيف يمكن التعامل مع الضغوط؟

- (أ) بالإنكار
- (ب) بالتخطيط وطلب المساعدة
- (ج) بالشكوى
- (د) بالإهمال

49. ما المقصود بالتعلم المستمر؟

- (أ) التوقف عن التعلم بعد المدرسة
- (ب) الاستمرار في اكتساب المعرفة
- (ج) الاعتماد على الخبرة فقط
- (د) رفض التغيير

أعداد فريق منتديات صقر الجنوب



تم تحميل هذا الملف من موقع منتديات صقر الجنوب

للدخول على الموقع انقر هنا

لمزيد من الملفات ابحث عن

Search

منتديات صقر الجنوب



منتديات صقر الجنوب



admin@jnob-jo.com



+962 799238559

نعمل بجد لتقديم تعليم متميز يحقق طموحات المستقبل.