

نام و نام خانوادگی:

تحلیل گر شهرستان:

1- کدام روش به بهبود تمرکز کمک می‌کند؟

گزینه ۱: ورزش کردن

گزینه ۲: خواب کافی

گزینه ۳: تعیین اهداف

گزینه ۴: کاهش استرس

2- نویسنده برای مقابله با شکست چه توصیه‌ای دارد؟

گزینه ۱: یادگیری از شکست

گزینه ۲: فراموش کردن آن

گزینه ۳: ادامه دادن بدون تغییر

گزینه ۴: تغییر مسیر

3- چرا برنامه‌ریزی روزانه مهم است؟

گزینه ۱: جلوگیری از اتلاف وقت

گزینه ۲: کاهش هزینه‌ها

گزینه ۳: بهبود تمرکز

گزینه ۴: افزایش انرژی

4- برای رسیدن به اهداف بلندمدت چه چیزی لازم است؟

گزینه ۱: تمرکز

گزینه ۲: انگیزه مستمر

گزینه ۳: پشتکار

گزینه ۴: مدیریت زمان

5- مفهوم اصلی انگیزه چیست؟

گزینه ۱: نیروی محرک برای عمل

گزینه ۲: تصمیم‌گیری سریع

گزینه ۳: حذف موانع

گزینه ۴: ایجاد خلاقیت

6- چه عواملی باعث کاهش استرس می‌شود؟

گزینه ۱: مدیریت زمان

گزینه ۲: انجام فعالیت‌های هنری

گزینه ۳: تغذیه سالم

گزینه ۴: ارتباط موثر

7- چگونه می‌توان خلاقیت را تقویت کرد؟

گزینه ۱: مطالعه

گزینه ۲: آزمایش راه‌حل‌های جدید

گزینه ۳: گفت‌وگو با دیگران

گزینه ۴: مشاهده دقیق محیط

8- چرا پشتکار برای موفقیت ضروری است؟

گزینه ۱: غلبه بر موانع

گزینه ۲: ایجاد انگیزه

گزینه ۳: دستیابی به مهارت‌ها

گزینه ۴: افزایش اعتماد به نفس

9- کدام عامل مانع موفقیت می‌شود؟

گزینه ۱: نداشتن اعتماد به نفس

گزینه ۲: عدم تمرکز

گزینه ۳: تعویق کارها

گزینه ۴: نداشتن برنامه مشخص

10- چگونه می‌توان روابط تیمی را بهبود بخشید؟

گزینه ۱: شفافیت در ارتباطات

گزینه ۲: تقسیم وظایف

گزینه ۳: احترام به ایده‌های دیگران

گزینه ۴: تشویق به همکاری

11- هدف از یادگیری مداوم چیست؟

گزینه ۱: تقویت مهارت‌های جدید

گزینه ۲: افزایش بهره‌وری

گزینه ۳: رفع محدودیت‌های ذهنی

گزینه ۴: بهبود عملکرد

12- چگونه می‌توان از اشتباهات درس گرفت؟

گزینه ۱: تحلیل دلایل اشتباه

گزینه ۲: درخواست بازخورد

گزینه ۳: تغییر رویکرد

گزینه ۴: برنامه‌ریزی مجدد

13- چرا مدیریت زمان اهمیت دارد؟

گزینه ۱: دستیابی به اهداف

گزینه ۲: کاهش استرس

گزینه ۳: افزایش کیفیت کار

گزینه ۴: انجام کارهای بیشتر

14- چه زمانی باید هدف جدید تعیین کرد؟

گزینه ۱: بعد از دستیابی به هدف قبلی

گزینه ۲: هنگام تغییر شرایط

گزینه ۳: هنگام کاهش انگیزه

گزینه ۴: بعد از ارزیابی دوباره

15- چگونه می‌توان تصمیمات بهتری گرفت؟

گزینه ۱: جمع‌آوری اطلاعات

گزینه ۲: تحلیل گزینه‌ها

گزینه ۳: مشورت با دیگران

گزینه ۴: ارزیابی نتایج

16- چه چیزی باعث افزایش بهره‌وری می‌شود؟

گزینه ۱: اولویت‌بندی کارها

گزینه ۲: حذف عوامل حواس پرتی

گزینه ۳: ایجاد عادت‌های موثر

گزینه ۴: تعیین زمان استراحت

17- چگونه می‌توان ایده‌های جدید خلق کرد؟

گزینه ۱: مطالعه بیشتر

گزینه ۲: الهام گرفتن از طبیعت

گزینه ۳: حل مسائل پیچیده

گزینه ۴: ترکیب ایده‌های موجود

18- کدام مهارت در کار گروهی اهمیت بیشتری دارد؟

گزینه ۱: گوش دادن فعال

گزینه ۲: حل تعارض

گزینه ۳: مدیریت زمان

گزینه ۴: احترام به نظرات

19- چه چیزی باعث ایجاد انگیزه در دیگران می‌شود؟

گزینه ۱: تعریف و تشویق

گزینه ۲: ایجاد چالش

گزینه ۳: ارائه پاداش

گزینه ۴: ارائه الگوهای موفق

20- چگونه می‌توان عادت‌های مثبت ایجاد کرد؟

گزینه ۱: شروع با تغییرات کوچک

گزینه ۲: تکرار مداوم

گزینه ۳: تعیین پاداش برای پیشرفت

گزینه ۴: استفاده از یادآور