

استبيان النمط السلوكي:



نمطي السلوكي : من أنا؟؟

اعرف نفسك ليكون مسارك الشخصي والمهني في الاتجاه الصحيح

د. طارق رشيد

مستشار ومدرب دولي- مركز التدريب العالمي/ الأمم المتحدة-



تعرف إلى نفسك !!النمط السلوكي



Types of Personalities

Type A

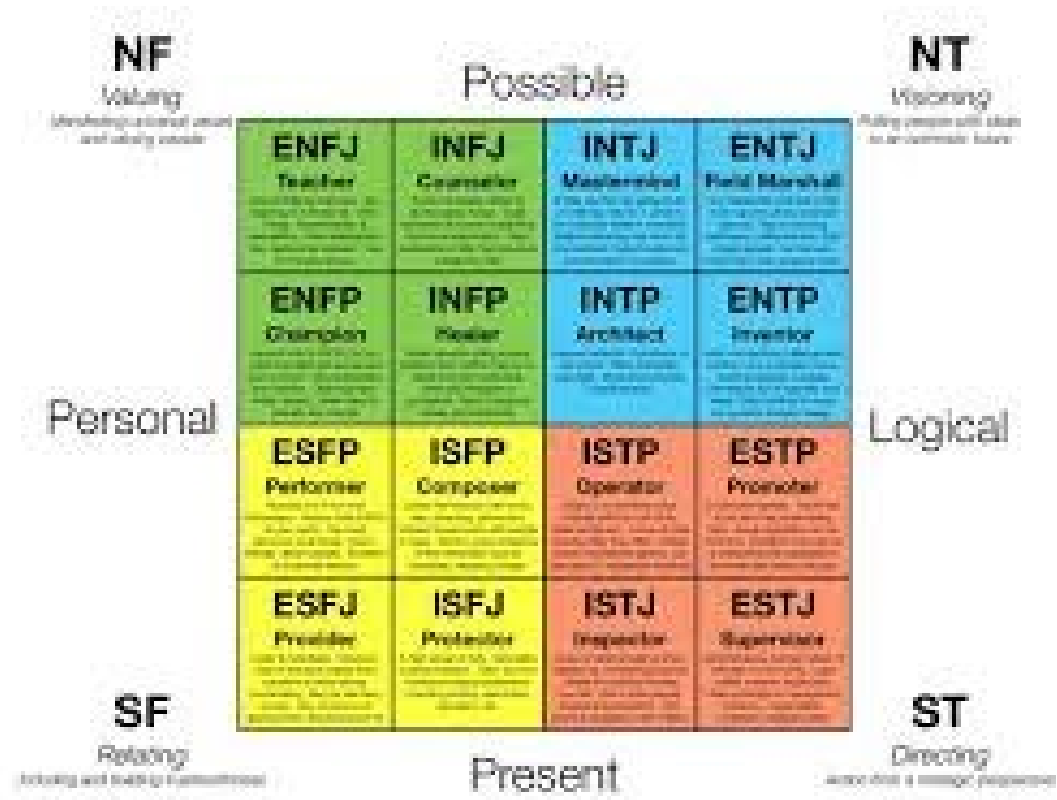
- Feel time pressure.
- Easily angered.
- Competitive and ambitious.
- Work hard and play hard.
- More prone to heart disease than rest of population.

Type B

- Relaxed and easygoing.
- But some people fit in neither type.



تقييم الذات بداية رحلتنا سويا



اختر رمز الإجابة الذي يمثلك

• السؤال الأول : أفضل

a. العمل وحل مشاكل جديدة ومعقدة

b. العمل على شيء بعرفه و عملته سابقا

• السؤال الثاني : أفضل

a. العمل في مكان هادئ لوحدى للتركيز

b. في مكان فيه صخب

• السؤال الثالث : أفضل مدير

a. يطبق التعليمات على الجميع وملتزم

b. يراعي إحتياجات الأفراد ويؤمن بالإستثناءات

اختر رمز الإجابة الذي يمتلك

- السؤال الرابع : عند العمل في مشروع معين
 - a. أن انهي المشروع لأتفرغ للذي يليه
 - b. تركه مفتوحا لعل مستجدات تحدث وتغيرات مهمه
- السؤال الخامس : عند إتخاذ القرار ، أهم الإعبارات لدي
 - a. الأفكار والمعلومات والحقائق
 - b. مشاعر الأفراد والقيم
- السؤال السادس : عند العمل في مشروع ألبأ
 - a. التفكير مليا ومطولا قبل الإقدام على أي خطوة
 - b. البدء فورا والتجاوب مع المستجدات

اختر رمز الإجابة الذي يمثلك

• السؤال السابع : عند العمل في مشروع معين

a. حكم السيطره والضبط كي لا تفلت الأمور

b. ترك المجال مفتوحا للخيارات

• السؤال الثامن : في عملي أفضل

a. العمل في عدة مشاريع مرة واحدة والتعلم قدر الإمكان من كل مشروع

b. التركيز في مشروع واحد وبعد الإنتهاء أركز في الثاني

• السؤال التاسع : غالبا

a. وضع خطط والمهام التي أود إنجازها ولا أحبذ التغيير

b. لا أحب التخطيط، والأمور ستتضح حالما نبدأ

اختر رمز الإجابة الذي يمثلك

- السؤال العاشر: عند مناقشة مشكله مع زميل من الأسهل علي
 - a. رؤية الصورة الكبرى
 - b. التدقيق في التفاصيل
- السؤال الحادي عشر: عندما يرن الهاتف في مكتبي ، فأني عادة
 - a. أعتبر ذلك إزعاج
 - b. عادي بجاوب
- السؤال الثاني عشر: أي الكلمات تنطبق عليك أكثر
 - a. تحليلي منطقي
 - b. عاطفي

اختر رمز الإجابة الذي يمتلك

- السؤال الثالث عشر: عند العمل في مهام معينة أجبأ
 - a. العمل بثبات وتناسق
 - b. لما يكون عندي طاقة بشتغل
- السؤال الرابع عشر: عندما أستمع لشخص يتكلم في موضوع معين عادة
 - a. أقفز إلى الإستنتاج الأمور مبينه
 - b. أحلل وأقيم الرساله والمضمون
- السؤال الخامس عشر: عندما تأتيني فكرة جديدة
 - a. أنفذها فوراً
 - b. أفكر عدة مرات قبل القرار

اختر رمز الإجابة الذي يمتلك

- السؤال السادس عشر: عند العمل في مشروع ألبأ
 - .a أتكلم مباشرة والأفكار بتيجي لوحدها و عندي قدرة تلقائية
 - .b لا أتكلم إلا إذا كانت الفكرة واضحة عندي تماما
- السؤال السابع عشر: عندما أقرأ شيئا ما فأني عادة
 - .a أركز في الأفكار المكتوبه
 - .b أقرأ ما بين السطور واحاول الربط مع أفكار أخرى
- السؤال الثامن عشر: إذا تتطلب مني إتخاذ قرار سريع فأني
 - .a أشعر بالتوتر وأفضل لو كان هنالك مزيد من الوقت
 - .b أتخذ القرار في ضوء المعلومات المتاحة

إختر رمز الإجابة الذي يمتلك

- السؤال التاسع عشر: في الإجتماعات أجباً
 - a. اضيق النطاق لأفهم
 - b. أجعل الأمور مفتوحة أكثر وخاضعة لعدة خيارات
- السؤال العشرون: في العمل أفضل قضاء وقت أكثر
 - a. في التفكير والعمل
 - b. مع الناس
- السؤال الحادي والعشرون: في الإجتماعات يزعجني الأشخاص
 - a. يناقشون أفكار غير جاهزه بعد
 - b. يؤخرون الإجتماع بسبب كثرة التفاصيل العملية التي يتحدثون بها

اختر رمز الإجابة الذي يمثلك

• السؤال الثاني والعشرون: هل أنت

a. شخص نهاري

b. ليلي

السؤال الثالث والعشرون: ما هو أسلوبك في التحضير للإجتماعات

a. أذهب وعند المناقشة الأفكار تأتي لوحدها

b. مستعد ومحضر وكاتب خطوط عريضه

• السؤال الرابع والعشرون: في الإجتماعات تفضل

a. تظهر الناس مشاعرهما

b. نركز في الشغل والأجندة

اختر رمز الإجابة الذي يمثلك

• السؤال الخامس والعشرون: أفضل العمل في مؤسسة

a. تستثير الأفكار

b. وضوح الأهداف والمهام التي أعمل عليها

السؤال السادس والعشرون: أيام العطل

a. أخطط أين سأذهب

b. على البركة

• السؤال السابع والعشرون: أنت شخص

a. تحب الخروج من المنزل

b. تحب المنزل

اختر رمز الإجابة الذي يمتلك

• السؤال الثامن والعشرون: أفضل العمل مع مدير

a. لديه أفكار جديدة دائما

b. عملي

فيما يلي اختر ما يمتلك أكثر

السؤال التاسع والعشرون:

a. إجتماعي

b. تحليلي

• السؤال الثلاثون

a. إبداع

b. عملي

اختر رمز الإجابة الذي يمتلك

• فيما يلي اختر ما يمتلك أكثر

السؤال الحادي والثلاثون:

a. منظم

b. متكيف مع الوضع

• السؤال الثاني والثلاثون

a. نشيط وحيوي

b. تركيز عالي

التحليل



الأنماط

ISTJ	منظم ، ملتزم ، يهتم بخصوصيته ، جدير بالثقة ، وعملي
ISFJ	مخلص ، لطيف ، يضحى في سبيل القيم والأخلاق
INFJ	تأملي ، مبدع ، عميق ،
INTJ	شكاك ، ناقد ، مستقل ، ذو عزم ، وعنيد

الأنماط

ISTP	دقيق الملاحظه ، هادئ ، متواضع ، واقعي
ISFP	حساس ، دافئ ، متواضع ، مولع بالفنون
INFP	مبدع ، مثالي ، متحفظ
INTP	حذر إجتماعيا ، يحب حل المشكلات ، خيالي تصوري

الأنماط

ESTP	يحب الخروج كثيرا ، يعيش اللحظة ، تلقائي ، غير تقليدي
ESFP	إجتماعي ، يحب المرح ، تلقائي وكريم
ENFP	يحب العمل مع الناس ، مبدع ومتفائل كثيرا
ENTP	مطور ، ريادي ، متقلب ومتعدد المواهب ، يحب العمل لوحده فردي

الأنماط

ESTJ	واقعي ، منطقي ، تحليلي ، يحب إدارة الأشياء وتنظيمها ، حاسم ، ميول طبيعي لإدارة الأعمال
ESFJ	مهارات شخصية وإدارية متعددة ، يسعد الناس ، كريم ولطيف
ENFJ	لديه كاريزما عالية ، عطف وحنون ، قدرة عالية جدا على الإقناع
ENTJ	لديه رؤية ، يحب الخروج كثيرا ، يجادل كثيرا ، ينظر له كقائد ، لا يتحمل الأغبياء وغير الأكفاء

جدول التحليل

SCORE FOR I	SCORE FOR E	SCORE FOR S	SCORE FOR N
2a	2b	1b	1a
6a	6b	10b	10a
11a	11b	13a	13b
15b	15a	16a	16b
19b	19a	17a	17b
22a	22b	21a	21b
27b	27a	28b	28a
32b	32a	30b	30a
TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL

Circle the one with more points: I or E

Circle the one with more points: S or N

جدول التحليل (تابع)

SCORE FOR T	SCORE FOR F	SCORE FOR J	SCORE FOR P
3a	3b	4a	4b
5a	5b	7a	7b
12a	12b	8b	8a
14b	14a	9a	9b
20a	20b	18b	18a
24b	24a	23b	23a
25a	25b	26a	26b
29b	29a	31a	31b
TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL

Circle the one with more points: T or F

Circle the one with more points: J or P

I or E _____ S or N _____ T or F _____ J or P _____

كود الشخصية