

Developing Emotional Intelligence

Module One: Review Questions

مراجعة الوحدة الأولى

1) What is Emotional Intelligence?

(1) ما هو الذكاء العاطفي؟

- a) Recognizing, understanding, and managing our own emotions
- b) Recognizing, understanding, and influencing the emotions of others
- c) Being aware of the emotions that drive specific behaviors
- d) All of the above

- (أ) التعرف على عواطفنا وفهمها وإدارتها
- (ب) التعرف على مشاعر الآخرين وفهمها والتأثير عليها
- (ج) إدراك المشاعر التي تحرك سلوكيات معينة
- (د) كل ما ورد أعلاه

2) Emotional intelligence encourages us to go into autopilot mode.

(2) يشجعنا الذكاء العاطفي على الخوض في وضع الطيار الآلي.

- a) True
- b) False

- (أ) صحيح
- (ب) خطأ

3) Which of the following is a sign of low emotional intelligence?

(3) أي مما يلي يعد علامة على ضعف الذكاء العاطفي؟

- a) Quick to form judgments
- b) Accepting of feedback
- c) Moving past mistakes
- d) Strong interpersonal skills

- (أ) سريع لتشكيل الأحكام
- (ب) قبول الملاحظات
- (ج) تجاوز أخطاء الماضي
- (د) مهارات شخصية قوية

4) Essentially, identifying and building emotional intelligence is important for _____.

(4) بشكل أساسي ، يعد تحديد وبناء الذكاء العاطفي أمرًا مهمًا لـ _____.

- a) Children
- b) Business leaders
- c) Everyone
- d) Remote workers

- (أ) طفل
- (ب) قادة الأعمال
- (ج) الجميع
- (د) العمال عن بعد

- 5) High emotional intelligence is a hiring trait desired by leading corporations, and to some extent, more important than ____.
- الذكاء العاطفي العالي هو سمة توظيف مطلوبة من قبل الشركات الرائدة ، وإلى حد ما ، أكثر أهمية من. _____
- (أ) الخلفية العائلية
(ب) معدل الذكاء
(ج) مواكبة الأحداث الجارية
(د) التغيب عن العمل
- a) Family background
b) IQ
c) Staying up on current events
d) Absenteeism
- 6) Although we all share the same emotions, we do not all experience these emotions the same way.
- على الرغم من أننا جميعًا نتشارك نفس المشاعر ، إلا أننا لا نختبر جميعًا هذه المشاعر بنفس الطريقة.
- (أ) صحيح
(ب) خطأ
- a) True
b) False
- 7) What are emotions?
- ما هي العواطف؟
- (أ) ردود الفعل الطبيعية التي نمر بها ، استجابة لموقف أو مزاج أو اتصال
(ب) توصيل مشاعرنا للآخرين
(ج) الانطباعات التي نشكلها على من حولنا
(د) لا شيء مما سبق
- a) The natural reactions that we experience, in response to a situation, mood, or connection
b) The communication of our feelings to others
c) The impressions that we form on those around us
d) None of the above
- 8) Which of the following is *not* a primary emotion?
- أي مما يلي ليس عاطفة أساسية؟
- (أ) الحزن

- a) Sadness
- b) Resentment
- c) Anger
- d) Fear

- (ب) الاستياء
- (ج) الغضب
- (د) الخوف

9) Which of the following is *not* one of the three key elements of emotions?

- a) Objective experience
- b) Subjective experience
- c) Physiological response
- d) Behavioral response

9) أي مما يلي ليس من العناصر الثلاثة الرئيسية للعواطف؟

- (أ) الخبرة الموضوعية
- (ب) الخبرة الذاتية
- (ج) الاستجابة الفسيولوجية
- (د) الاستجابة السلوكية

10) What does EQ stand for?

- a) Emotional Question
- b) Emotional Quantity
- c) Emotional Quotient
- d) Emotional Quality

10) ماذا تعني EQ ؟

- (أ) السؤال العاطفي
- (ب) الكمية العاطفية
- (ج) الحاصل العاطفي
- (د) الجودة العاطفية

Module Two: Review Questions

مراجعة الوحدة الثانية

(1) أي مما يلي ليس مكوناً رئيسياً للذكاء العاطفي؟

- 1) Which of the following is *not* a key component of emotional intelligence?
 - a) Self-awareness
 - b) Social skills
 - c) Internal motivation
 - d) Education

- أ) الوعي الذاتي
- ب) المهارات الاجتماعية
- ج) الدافع الداخلي
- د) التعليم

(2) What is self-management?

(2) ما هي إدارة الذات؟

- a) Controlling impulsive behaviors, adapting to changes, following through on personal commitments, and managing our own emotions in a healthy way
- b) Recognizing the traits of oneself, including strengths, weaknesses, and behavioral patterns
- c) The focus of conflict resolution, communication, influence, and leadership
- d) Awareness and sensitivity to the needs of those around us

- أ) السيطرة على السلوكيات الاندفاعية ، والتكيف مع التغييرات ، ومتابعة الالتزامات الشخصية ، وإدارة عواطفنا بطريقة صحية
- ب) التعرف على سمات الذات ، بما في ذلك نقاط القوة والضعف والأنماط السلوكية
- ج) التركيز على حل النزاعات والتواصل والتأثير والقيادة
- د) الوعي والحساسية لاحتياجات من حولنا

- 3) Which of the following will help to improve self-management skills?
- Accepting accountability
 - Sticking to goals and values
 - Caring for both the mind and body
 - All of the above

3) أي مما يلي سيساعد في تحسين مهارات الإدارة الذاتية؟

- قبول المساءلة
- التمسك بالأهداف والقيم
- العناية بالعقل والجسد
- كل ما ورد أعلاه

- 4) What is self-awareness?

- Being aware of one's social surroundings
- The desire to learn and grow
- Recognizing the traits of the self and the effects of our emotions, patterns, and actions
- The ability to understand alternative perspectives and relate to others

4) ما هو الوعي الذاتي؟

- إدراك المحيط الاجتماعي للفرد
- الرغبة في التعلم والنمو
- التعرف على سمات الذات وتأثيرات عواطفنا وأنماطنا وأفعالنا
- القدرة على فهم وجهات النظر البديلة والتواصل مع الآخرين

- 5) The best way to strengthen social skills and create healthy connections is through _____.

5) أفضل طريقة لتقوية المهارات الاجتماعية وخلق روابط صحية هي من خلال _____.

- Emotional intelligence
- Emotional detachment
- Emotional quotient
- Emotional outbursts

- الذكاء العاطفي
- الانفصال العاطفي
- الحاصل العاطفي
- الانفجارات العاطفية

6) In order to strengthen social skills, it's important to develop a _____ outlook on others.

- a) Negative
- b) Financial
- c) Pessimistic
- d) Positive

(6) من أجل تقوية المهارات الاجتماعية ، من المهم تطوير نظرة _____ للآخرين.

- (أ) سلبي
- (ب) المالية
- (ج) متشائم
- (د) إيجابي

7) _____ is the desire to learn and grow, based off of personal goals.

- a) Internal motivation
- b) Extrinsic motivation
- c) Incentive-based motivation
- d) Power motivation

(7) _____ هي الرغبة في التعلم والنمو ، بناءً على الأهداف الشخصية.

- (أ) الدافع الداخلي
- (ب) الدافع الخارجي
- (ج) الدافع القائم على الحوافز
- (د) تحفيز القوة

8) Which of the following will help to increase self-motivation?

- a) Celebrating personal results
- b) Introducing new challenges
- c) Focusing on small, achievable goals
- d) All of the above

(8) أي مما يلي سيساعد على زيادة الدافع الذاتي؟

- (أ) الاحتفال بالنتائج الشخصية
- (ب) إدخال تحديات جديدة
- (ج) التركيز على أهداف صغيرة قابلة للتحقيق
- (د) كل ما ورد أعلاه

9) Those who are empathetic will be _____ & _____.

- a) Perceptive, proactive
- b) Impatient, reactive
- c) Insensitive, wise
- d) Disinterested, passive

(9) أولئك الذين يتعاطفون سيكونون _____ و _____.

- (أ) مدرك ، استباقي
- (ب) الصبر ورد الفعل
- (ج) غير حساس وحكيم
- (د) غير مهتم ، سلبي

- 10) What is necessary before an individual can be empathetic to others?
- a) They must be a part of a group or team
 - b) They must have authority over the other individual
 - c) They must be able to recognize, classify, and understand their own feelings
 - d) They must be able to deny their personal feelings

- 10) ما هو الضروري قبل أن يكون الفرد متعاطفًا مع الآخرين؟
- أ) يجب أن يكونوا جزءًا من مجموعة أو فريق
 - ب) يجب أن يكون لديهم سلطة على الفرد الآخر
 - ج) يجب أن يكونوا قادرين على التعرف على مشاعرهم وتصنيفها وفهمها
 - د) يجب أن يكونوا قادرين على إنكار مشاعرهم الشخصية



Module Three: Review Questions

- 1) Emotional intelligence requires emotional ____.
- a) Outbursts
 - b) Burnout
 - c) Triggers
 - d) Control

مراجعة الوحدة الثالثة

- 1) يتطلب الذكاء العاطفي _____ عاطفياً.
- أ) الانفجارات
 - ب) الإرهاق
 - ج) المحفزات
 - د) السيطرة

- 2) Which of the following is *not* an effective tool to gain control over emotions?
- a) Journaling
 - b) Breathing techniques

- 2) أي مما يلي ليس أداة فعالة للسيطرة على العواطف؟
- أ) اليوميات
 - ب) تقنيات التنفس
 - ج) إلقاء اللوم على الآخرين
 - د) التأمل واليقظة

- c) Placing blame on others
- d) Meditation and mindfulness

- 3) _____ هي طريقة رائعة للتعبير عن الأفكار والتفكير فيها ، ولإدراك المشاعر. (3)
- التدوين (أ)
- النشر على وسائل التواصل الاجتماعي (ب)
- اليوميات (ج)
- تقديم شكوى لزملاء العمل (د)
- 3) _____ is a great way to express and reflect on thoughts, and to make sense of emotions.
- a) Blogging
- b) Posting on social media
- c) Journaling
- d) Complaining to coworkers

- 4) أي مما يلي يعتبر من فوائد كتابة اليوميات؟ (4)
- يشجع على اتباع طريقة صحية لاستبطان القرارات والسلوكيات (أ)
- يزيد من الوعي الذاتي من خلال دراسة التجارب والتفاعلات (ب)
- يسمح بالوضوح وتتبع النمو الشخصي (ج)
- كل ما ورد أعلاه (د)
- 4) _____ is a great way to express and reflect on thoughts, and to make sense of emotions.
- a) Blogging
- b) Posting on social media
- c) Journaling
- d) Complaining to coworkers

- 5) _____ سوف يسيطر التفكير على حكم الفرد. (5)
- عملي (أ)
- الإيجابي (ب)
- متفائل (ج)
- سلبي (د)
- 5) _____ thinking will take over focus and cloud the judgment of an individual.
- a) Practical
- b) Affirmative
- c) Optimistic
- d) Negative

6) With the practice of mindfulness, it is helpful to create conscious thoughts out of unconscious worries.

- a) True
- b) False

6) مع ممارسة اليقظة ، من المفيد خلق أفكار واعية من مخاوف اللاوعي.

- (أ) صحيح
- (ب) خطأ

7) What is an emotional trigger?

- a) Anything that makes us comfortable or evokes a positive emotional response
- b) The way we express our emotions, both verbally and nonverbally
- c) Anything that makes us uncomfortable or evokes a negative emotional response
- d) The visualization of an emotional situation

7) ما هو المحفز العاطفي؟

- (أ) أي شيء يجعلنا مرتاحين أو يثير استجابة عاطفية إيجابية
- (ب) الطريقة التي نعبر بها عن مشاعرنا ، لفظيًا وغير لفظي
- (ج) أي شيء يجعلنا غير مرتاحين أو يثير استجابة عاطفية سلبية
- (د) تصور الموقف العاطفي



8) How do relaxation and breathing techniques help to reduce stress?

- a) It lowers blood pressure and slows the heart rate
- b) It increases blood pressure and speeds up the heart rate
- c) It impairs concentration
- d) None of the above

8) كيف تساعد تقنيات الاسترخاء والتنفس في تقليل التوتر؟

- (أ) يخفض ضغط الدم ويبطئ معدل ضربات القلب
- (ب) يزيد من ضغط الدم ويسرع معدل ضربات القلب
- (ج) يضعف التركيز
- (د) لا شيء مما سبق

9) Which of the following is not an example of an effective breathing technique?

- a) 4-7-8 Breathing

9) أي مما يلي ليس مثالاً على تقنية تنفس فعالة؟

- (أ) 4-7-8 التنفس
- (ب) التنفس من البطن
- (ج) 3-9-14 التنفس

(د) ملاحقة التنفس بالشفاه

- b) Belly Breathing
- c) 14-9-3 Breathing
- d) Pursed Lip Breathing

10) When emotions from the demands of life become overwhelming, it is best to take a break and distance ourselves from the situation.

(10) عندما تصبح المشاعر الناتجة عن متطلبات الحياة ساحقة ، فمن الأفضل أن تأخذ قسطاً من الراحة وأن نبتعد عن الموقف.

(أ) صحيح
(ب) خطأ

- a) True
- b) False



Module Four: Review Questions

مراجعة الوحدة الرابعة

1) What happens when we lack effective

(1) ماذا يحدث عندما نفتقر إلى مهارات الاتصال الفعال؟

communication skills?

- a) There is little understanding or trust between people
- b) It can be difficult to articulate needs or desires
- c) Interpersonal connections are not successful
- d) All of the above

- (أ) هناك القليل من التفاهم أو الثقة بين الناس
- (ب) قد يكون من الصعب التعبير عن الاحتياجات أو الرغبات
- (ج) الاتصالات الشخصية ليست ناجحة
- (د) كل ما ورد أعلاه

2) What is active listening?

- a) Developing meaning behind the words that are being said
- b) Taking notes on the speaker's message
- c) Hearing the words that are being said
- d) Making assumptions about what the speaker is sharing

- (2) ما هو الاستماع الفعال؟
- (أ) تطوير المعنى وراء الكلمات التي يقال
- (ب) تدوين الملاحظات على رسالة المتحدث
- (ج) سماع الكلام الذي يقال
- (د) وضع افتراضات حول ما يشاركه المتحدث

- 3) It's fine to interrupt the speaker if we do not agree on the stance that is being shared.
- a) True
- b) False

- (3) من الجيد مقاطعة المتحدث إذا لم نتفق على الموقف الذي يتم مشاركته.
- (أ) صحيح
- (ب) خطأ

4) Why are questions important for effective communication?

- a) They create engaging conversations that allow for the sharing of insights and knowledge
- b) They are an easy way to show interest in a conversation
- c) They can help to build rapport and trust between individuals
- d) All of the above

4) لماذا الأسئلة مهمة للتواصل الفعال؟

- أ) ينشئون محادثات جذابة تسمح بمشاركة الأفكار والمعرفة
- ب) إنها طريقة سهلة لإظهار الاهتمام بالمحادثة
- ج) يمكنهم المساعدة في بناء علاقة وثقة بين الأفراد
- د) كل ما ورد أعلاه

5) What kind of questions are especially beneficial for sharing insight and knowledge?

- a) Closed-ended questions
- b) Tag questions
- c) Open-ended questions
- d) Suggestive questions

5) ما نوع الأسئلة المفيدة بشكل خاص لمشاركة الأفكار والمعرفة؟

- أ) أسئلة مغلقة
- ب) ضع علامة على الأسئلة
- ج) أسئلة مفتوحة
- د) أسئلة إيحائية



6) How can we ensure that our communication results in a greater impact?

- a) Invite more people into the conversation
- b) Tailor the message to the audience
- c) Use written communication, rather than verbal
- d) Speak louder

6) كيف يمكننا التأكد من أن اتصالنا ينتج عنه تأثير أكبر؟

- أ) قم بدعوة المزيد من الأشخاص إلى المحادثة
- ب) تكييف الرسالة للجمهور
- ج) استخدم التواصل الكتابي بدلا من اللفظي
- د) تحدث بصوت أعلى

7) If we are having an informal conversation with a close friend, we are more likely to

7) إذا أجرينا محادثة غير رسمية مع صديق مقرب ، فمن المرجح أن نستخدم نغمة. _____

- use a ____ tone.
- a) Professional
b) Warm
c) Strict
d) Shy
- 8) Throughout a discussion or conflict, it is better to use "You" statements, rather than "I" statements.
- a) True
b) False
- 9) Why is it important to be mindful of the words that we use?
- a) Using the wrong words can affect how others perceive us
b) Certain language can inflame a situation
c) Words will convey confidence and professionalism
d) All of the above
- 10) How can we gain respect from others if we are uncertain of an answer?
- a) Be honest of the uncertainty
b) Pretend and provide an inaccurate response
c) Avoid the question
d) Redirect the question
- (أ) المهنية
(ب) دافئ
(ج) صارم
(د) خجول
- (8) خلال المناقشة أو الصراع ، من الأفضل استخدام جمل "أنت" بدلاً من عبارات "أنا".
(أ) صحيح
(ب) خطأ
- (9) لماذا من المهم الانتباه للكلمات التي نستخدمها؟
(أ) يمكن أن يؤثر استخدام الكلمات الخاطئة في كيفية إدراك الآخرين لنا
(ب) يمكن أن تؤدي لغة معينة إلى تأجيج الموقف
(ج) تنتقل الكلمات الثقة والاحتراف
(د) كل ما ورد أعلاه
- (10) كيف نحظى باحترام الآخرين إذا لم نكن متأكدين من الإجابة؟
(أ) كن صادقاً مع عدم اليقين
(ب) التظاهر وتقديم استجابة غير دقيقة
(ج) تجنب السؤال
(د) أعد توجيه السؤال

Module Five: Review Questions

مراجعة الوحدة الخامسة

(1) أي مما يلي غير مدرج في التواصل غير اللفظي؟

- 1) Which of the following is *not* included in nonverbal communication?
- a) Body language
 - b) Eye contact
 - c) Paraphrasing
 - d) Distance and personal space

- (أ) لغة الجسد
- (ب) الاتصال بالعين
- (ج) إعادة الصياغة
- (د) المسافة والمساحة الشخصية

2) When the body is receptive to communication, it is said to be _____ body language.

(2) عندما يتقبل الجسد التواصل ، يُقال إنها _____ لغة الجسد.

- a) Closed
- b) Open
- c) Negative
- d) Defensive

- (أ) مغلق
- (ب) فتح
- (ج) سلبي
- (د) دفاعي

3) Which of the following is an example of body language?

(3) أي مما يلي يعتبر مثالاً على لغة الجسد؟

- a) The way one dresses
- b) The way one speaks
- c) The distance that one stands when communicating
- d) Sitting with legs crossed

- (أ) الطريقة التي يرتدي بها المرء
- (ب) طريقة الكلام
- (ج) المسافة التي يقف عليها المرء عند التواصل
- (د) الجلوس متقاطعين

- 4) "It's not what you say, it's how you say it" is often said to indicate the power of _____ in communication.
- أ) تعابير الوجه
ب) الفهم
ج) المسافة
د) النغمة
- 4) يقال غالبًا "ليس هذا ما تقوله ، بل كيف تقوله" للإشارة إلى قوة _____ في الاتصال.
- أ) تعابير الوجه
ب) الفهم
ج) المسافة
د) النغمة
- 5) What does a sarcastic tone indicate?
- أ) الكلمات تخلق مستوى من التشويق
ب) تحمل الكلمات معنى معاكسا لما يقال
ج) الكلمات تنقل نظرة إيجابية للوضع
د) الكلمات مباشرة مع الاحترام
- 5) ما الذي تدل عليه النغمة الساخرة؟
- أ) الكلمات تخلق مستوى من التشويق
ب) تحمل الكلمات معنى معاكسا لما يقال
ج) الكلمات تنقل نظرة إيجابية للوضع
د) الكلمات مباشرة مع الاحترام
- 6) Facial expressions are universal.
- أ) True
ب) False
- 6) تعابير الوجه عالمية.
- أ) صحيح
ب) خطأ
- 7) If an individual's nose is wrinkled, what might this indicate?
- أ) الشعور بالإحباط
ب) مشاعر الاشمئزاز
ج) الشعور بالخوف أو الصدمة
د) الشعور بعدم الراحة
- 7) إذا كان أنف الفرد متجعدًا ، فماذا يشير ذلك؟
- أ) الشعور بالإحباط
ب) مشاعر الاشمئزاز
ج) الشعور بالخوف أو الصدمة
د) الشعور بعدم الراحة

d) Feelings of discomfort

- 8) When eye contact is maintained throughout a conversation, what message does this send to the speaker?
- a) The listener is disinterested and unengaged
 - b) The listener is wishing to speak
 - c) The listener is interested and engaged
 - d) The listener is feeling guilt or shame

8) عند الحفاظ على التواصل البصري طوال المحادثة ، ما هي الرسالة التي يرسلها هذا للمتحدث؟

- أ) المستمع غير مهتم وغير منخرط
- ب) يرغب المستمع في الكلام
- ج) المستمع مهتم ومشتغل
- د) يشعر المستمع بالذنب أو الخجل

- 9) A speaker who is delivering a message with effective eye contact is displaying _____ & _____.

- a) Low self-esteem, guilt
- b) Anxiety, stress
- c) Confidence, honesty
- d) Uncertainty, dishonesty

9) المتكلم الذي يسلم رسالة مع الاتصال البصري الفعال يعرض _____ & _____.

- أ) تدني احترام الذات والشعور بالذنب
- ب) القلق والتوتر
- ج) الثقة والصدق
- د) عدم اليقين وعدم الأمانة

- 10) Which of the following is a determinant of personal space?
- a) An individual's age
 - b) Tone of voice
 - c) Trust levels
 - d) Time of day

10) أي مما يلي يعتبر محددًا للمساحة الشخصية؟

- أ) عمر الفرد
- ب) نبرة الصوت
- ج) مستويات الثقة
- د) الوقت من اليوم

Module Six: Review Questions

مراجعة الوحدة السادسة

- 1) _____ is all about emotional connections and creating deeper relationships with others.
- a) Negotiation
 - b) Rapport
 - c) Debate
 - d) Feedback

- (1) _____ هو كل شيء عن الروابط العاطفية وخلق علاقات أعمق مع الآخرين.
- (أ) مفاوضات
 - (ب) وئام
 - (ج) المناقشة
 - (د) ردود الفعل

- 2) Which of the following will help to build rapport with another person?
- a) Form cliques in the office
 - b) Ask genuine questions about a person's work, interest, or home life

- (2) أي مما يلي سيساعد في بناء علاقة مع شخص آخر؟
- (أ) تشكيل الزمر في المكتب
 - (ب) اطرح أسئلة حقيقية حول عمل الشخص أو اهتماماته أو حياته المنزلية
 - (ج) قم بإجراء بحث عبر الإنترنت حول الفرد
 - (د) احتفظ لنفسك ولكن لديك باب مفتوح

- c) Do online research about the individual
- d) Keep to yourself, but have an open door

3) A powerful skill that emotionally intelligent people have is the ability to react, rather than respond.

- a) True
- b) False

3) من المهارات القوية التي يتمتع بها الأشخاص الأذكاء القدرة على الرد بدلاً من الاستجابة.

- أ) صحيح
- ب) خطأ

4) What happens when we respond to a situation, rather than react to it?

- a) We become more in control
- b) We can take ownership over the problem
- c) We can maintain healthy connections
- d) All of the above

4) ماذا يحدث عندما نستجيب لموقف ما بدلاً من الرد عليه؟

- أ) نصبح أكثر سيطرة
- ب) يمكننا تولي مسؤولية المشكلة
- ج) يمكننا الحفاظ على اتصالات صحية
- د) كل ما ورد أعلاه

5) Sharing _____ is a powerful way to build relationships and create a positive atmosphere.

- a) Answers
- b) Gossip
- c) Positivity
- d) Failure

5) تعد المشاركة _____ طريقة قوية لبناء العلاقات وخلق جو إيجابي.

- أ) الإجابات
- ب) القيل والقال
- ج) الإيجابية
- د) الفشل

6) What do emotionally intelligent leaders include as part of their work culture?

- a) Reminders of authority
- b) Reminders of gratitude
- c) Reminders of mistakes
- d) Reminders of struggles

6) ماذا يشمل القادة الأذكياء عاطفياً كجزء من ثقافة عملهم؟

- أ) تذكير السلطة
- ب) تذكير الامتنان
- ج) التذكير بالأخطاء
- د) تذكير النضالات

7) What is one of the easiest ways to overcome disagreements or differences?

- a) Walk away from the situation
- b) Deny our personal feelings as a way to compromise
- c) Have a third-party step in to help
- d) Find common ground with the other individual

7) ما هي أسهل الطرق للتغلب على الخلافات أو الخلافات؟

- أ) ابتعد عن الموقف
- ب) إنكار مشاعرنا الشخصية كطريقة للتنازل
- ج) اطلب من طرف ثالث التدخل للمساعدة
- د) ابحث عن أرضية مشتركة مع الفرد الآخر

8) What are emotional boundaries?

- a) The limit that we will go with our emotions, before we choose to seek help
- b) The range of emotions that we experience
- c) The limits that we set in order to protect our values, time, and energy
- d) Anything that makes us uncomfortable, or evokes a negative emotional response

8) ما هي الحدود العاطفية؟

- أ) الحد الذي سنقطعه مع مشاعرنا ، قبل أن نختار طلب المساعدة
- ب) نطاق المشاعر التي نختبرها
- ج) الحدود التي وضعناها لحماية قيمنا ووقتنا وطاقتنا
- د) أي شيء يجعلنا غير مرتاحين أو يثير استجابة عاطفية سلبية

9) Without emotional boundaries, what can happen?

9) ما الذي يمكن أن يحدث بدون حدود عاطفية؟

أ) يمكن الضغط علينا بسهولة للقيام بمهام أو مسؤوليات إضافية

- a) We can be easily pressured into additional tasks or responsibilities
- b) We can feel disrespected, or powerless
- c) We can feel as though we are lacking control
- d) All of the above

- (ب) نشعر بعدم الاحترام أو بالعجز
- (ج) نشعر وكأننا نفتقر إلى السيطرة
- (د) كل ما ورد اعلاه

- 10) When it comes to establishing healthy emotional boundaries, it is critical to be aggressive, not assertive.
- a) True
 - b) False

- 10) عندما يتعلق الأمر بإنشاء حدود عاطفية صحية ، فمن الأهمية
بمكان أن تكون عدوانياً وليس حازماً.
- (أ) صحيح
 - (ب) خطأ



Module Seven: Review Questions

مراجعة الوحدة السابعة

- 1) _____ can often be mandatory to reach

- 1) يمكن أن يكون _____ إلزاميًا في كثير من الأحيان

success.

- a) Emotional triggers
- b) Emotional burnout
- c) Failure
- d) None of the above

للوصول إلى النجاح.

- (أ) المحفزات العاطفية
- (ب) الإرهاق العاطفي
- (ج) الفشل
- (د) لا شيء مما سبق

2) Why is it important to have a positive outlook on failure?

- a) It is final
- b) It can be completely avoided
- c) It masks any negative emotions
- d) It is an opportunity to improve and gain relevant knowledge

(2) لماذا من المهم أن يكون لديك نظرة إيجابية للفشل؟

- (أ) إنه نهائي
- (ب) يمكن تجنبه تمامًا
- (ج) يخفي أي مشاعر سلبية
- (د) إنها فرصة لتحسين واكتساب المعرفة ذات الصلة

3) To achieve innovation and progress with the team, it's critical to disagree _____.

- a) Consistently
- b) Constructively
- c) Occasionally
- d) Aggressively

(3) لتحقيق الابتكار والتقدم مع الفريق ، من الأهمية بمكان عدم الموافقة. _____

- (أ) باستمرار
- (ب) بشكل بناء
- (ج) من حين لآخر
- (د) بقوة

4) What are constructive disagreements?

- a) Disagreements used to be negative or destructive of another's thoughts
- b) Disagreements that are specifically over work issues
- c) Disagreements designed to express viewpoints in a positive, productive manner
- d) Disagreements in which opposing sides are discussing different issues

(4) ما هي الخلافات البناءة؟

- (أ) كانت الخلافات سلبية أو مدمرة لأفكار الآخرين
- (ب) الخلافات التي تتعلق على وجه التحديد بقضايا العمل
- (ج) الخلافات التي تهدف إلى التعبير عن وجهات النظر بطريقة إيجابية ومثمرة
- (د) الخلافات التي تناقش فيها الأطراف المتعارضة قضايا مختلفة

5) By staying emotionally _____, we can overcome the pressures from conflict and stress, and limit the negative effects.

- a) Grounded
- b) Charged
- c) Mature
- d) Attached

(5) من خلال البقاء عاطفياً _____، يمكننا التغلب على ضغوط الصراع والتوتر ، والحد من الآثار السلبية.

- (أ) مؤرضة
- (ب) مشحونة
- (ج) ناضجة
- (د) المرفقة

6) Which of the following is *not* an effective way to keep our cool in a high-pressure situation?

- a) Taking a break from the issue
- b) Communicating with others
- c) Reframing negative experiences
- d) Aggressive confrontation

(6) أي مما يلي ليس طريقة فعالة للحفاظ على هدوئنا في حالة الضغط العالي؟

- (أ) أخذ استراحة من المشكلة
- (ب) التواصل مع الآخرين
- (ج) إعادة صياغة التجارب السلبية
- (د) المواجهة العدوانية

- 7) What is perspective-taking? (7) ما هو تبني المنظور؟
- a) Informing others about our own background (أ) إعلام الآخرين بخلفيتنا
- b) Seeing ourselves, other people, and the world through different point of views (ب) رؤية أنفسنا والآخرين والعالم من خلال وجهات نظر مختلفة
- c) Finding commonality between individuals (ج) إيجاد القواسم المشتركة بين الأفراد
- d) Neglecting the feelings and desires of others (د) إهمال مشاعر الآخرين ورغباتهم
- 8) Perspective-taking allows us to be _____. (8) أخذ وجهات النظر يسمح لنا بأن نكون _____.
a) Open-minded (أ) منفتح
- b) Closed-minded (ب) منغلق الأفق
- c) Narrow-minded (ج) ضيق الأفق
- d) None of the above (د) لا شيء مما سبق
- 9) Forgiveness will eliminate feelings of _____. (9) الغفران سيقضي على مشاعر _____.
a) Happiness (أ) السعادة
- b) Comfort or security (ب) الراحة أو الأمن
- c) Anger or resentment (ج) الغضب أو الاستياء
- d) Courage (د) الشجاعة
- 10) Forgiveness is not only important for personal growth, but for organizational growth. (10) التسامح ليس مهمًا فقط للنمو الشخصي ، ولكن للنمو التنظيمي أيضًا.

growth as well.

- a) True
- b) False

(أ) صحيح
(ب) خطأ

Module Eight: Review Questions

مراجعة الوحدة الثامنة

- 1) When applied to business practices, emotional intelligence will help to _____ the team.
- a) Separate
 - b) Strengthen
 - c) Weaken
 - d) Confuse

(1) عند تطبيقه على ممارسات الأعمال ، سيساعد الذكاء العاطفي في الفريق.

- (أ) منفصل
- (ب) تقوية
- (ج) تضعف
- (د) الخلط

- 2) _____ happens when a group of individuals are able to cooperate and collaborate, while working to achieve a shared goal.
- a) Disagreements
 - b) Change
 - c) Failure
 - d) Teamwork

(2) يحدث عندما تكون مجموعة من الأفراد قادرة على التعاون والتعاون ، أثناء العمل لتحقيق هدف مشترك.

- (أ) الخلافات
- (ب) التغيير
- (ج) الفشل
- (د) العمل الجماعي

- 3) Why are goals important for success?
- a) They remind us of past mistakes
 - b) They compare us to the competition
 - c) They give us drive and direction
 - d) None of the above

(3) لماذا الأهداف مهمة للنجاح؟

- (أ) تذكرنا بأخطاء الماضي
- (ب) يقارنوننا بالمنافسة
- (ج) يعطوننا الدافع والتوجيه
- (د) لا شيء مما سبق

- 4) In order to create the most effective personal and team goals, they have to engage us emotionally.
- a) True
b) False

4) من أجل إنشاء الأهداف الشخصية والجماعية الأكثر فعالية ، يجب عليهم إشراكنا عاطفياً.

(أ) صحيح
(ب) خطأ

- 5) How can emotional intelligence be demonstrated from a potential hire?
- a) Through the hard skills that are listed on the resume
b) Through the previous work experiences and education listed on the resume
c) Through interactions and interview responses
d) All of the above

5) كيف يمكن إثبات الذكاء العاطفي من موظف محتمل؟

(أ) من خلال المهارات الصعبة المدرجة في السيرة الذاتية
(ب) من خلال خبرات العمل السابقة والتعليم المدرج في السيرة الذاتية
(ج) من خلال التفاعلات وردود المقابلة
(د) كل ما ورد أعلاه

- 6) Which of the following is *not* an interview question that determines emotional intelligence?
- a) "What do you do when you become angry or overwhelmed at work?"
b) "How do you respond to failure?"
c) "Where did you previously work?"
d) "How do you stay focused on your goals or ambitions?"

6) أي مما يلي ليس سؤال مقابلة يحدد الذكاء العاطفي؟

(أ) "ماذا تفعل عندما تصبح غاضباً أو مرتبكاً في العمل؟"
(ب) "كيف ترد على الفشل؟"
(ج) "أين كنت تعمل سابقاً؟"
(د) "كيف تحافظ على تركيزك على أهدافك أو طموحاتك؟"

7) Giving feedback to others is an easy process to master.

- a) True
- b) False

(7) إعطاء الملاحظات للآخرين عملية سهلة لإتقانها.

- أ) صحيح
- ب) خطأ

8) What is an emotionally intelligent approach to delivering feedback?

- a) Delaying the feedback for as long as possible
- b) Delivering the feedback through email or text message
- c) Limiting the use of eye contact and other body language
- d) Tailoring the feedback to the individual, with consideration to strengths, communication styles, and motivations

(8) ما هو الأسلوب الذكي عاطفياً لتقديم الملاحظات؟

- أ) تأخير التغذية المرتدة لأطول فترة ممكنة
- ب) تسليم الملاحظات عبر البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية
- ج) الحد من استخدام التواصل البصري ولغة الجسد الأخرى
- د) تكيف التغذية الراجعة للفرد ، مع مراعاة نقاط القوة وأنماط الاتصال والدوافع

9) What is the key to receiving negative feedback?

- a) Choose acceptance
- b) Denial

(9) ما هو مفتاح تلقي ردود فعل سلبية؟

- أ) اختر القبول
- ب) الإنكار
- ج) افترض النية السلبية
- د) الاستسلام

- c) Assume negative intent
- d) Giving up

10) A company's emotional intelligence will be verified through their customers _____.

- a) Occupation
- b) Age
- c) Experience
- d) All of the above

10) سيتم التحقق من الذكاء العاطفي للشركة من خلال عملائها _____.

- أ) الاحتلال
- ب) العمر
- ج) الخبرة
- كل ما ورد أعلاه

Module Nine: Review Questions

1) Emotions are only ingrained in some aspects of social interactions.

- a) True
- b) False

1) العواطف متأصلة فقط في بعض جوانب التفاعلات الاجتماعية.

- أ) صحيح
- ب) خطأ

2) Emotionally intelligent professionals have _____ levels of team performance and stronger connections.

- a) Inconsistent
- b) Lower
- c) Higher
- d) Medium

2) يتمتع المحترفون الأذكياء عاطفياً بمستويات _____ من أداء الفريق واتصالات أقوى.

- أ) غير متسقة
- ب) أقل
- ج) أعلى
- د) متوسطة

3) Which of the following will aid in adapting to change?

- a) Managing and controlling emotions
- b) Having a strong sense of social intelligence
- c) The ability to cope with stress
- d) All of the above

3) أي مما يلي سيساعد في التكيف مع التغيير؟

- أ) إدارة العواطف والسيطرة عليها
- ب) امتلاك حس قوي بالذكاء الاجتماعي
- ج) القدرة على التعامل مع التوتر
- د) كل ما ورد أعلاه

4) Emotional intelligence will help to embrace _____.

- a) Beauty
- b) Perfection
- c) Change
- d) Individuality

4) سوف يساعد الذكاء العاطفي على احتضان _____.

- أ) جمال
- ب) الكمال
- ج) التغيير
- د) الفردية



5) Although we cannot always change what causes our stress, we can find effective ways to _____ it.

- a) Manage
- b) Ignore
- c) Transfer
- d) Increase

5) على الرغم من أننا لا نستطيع دائماً تغيير أسباب التوتر لدينا ، إلا أنه يمكننا إيجاد طرق فعالة _____ إليه.

- أ) الإدارة
- ب) تجاهل
- ج) التحويل
- د) الزيادة

6) What do challenges often result in?

- a) Emotional intelligence
- b) Emotional quotient
- c) Emotional reactions

6) ما الذي ينتج عن التحديات غالباً؟

- أ) الذكاء العاطفي
- ب) الحاصل العاطفي
- ج) ردود الفعل العاطفية
- د) النضج العاطفي

d) Emotional maturity

7) What does great decision making require?

- a) Weak emotional control
- b) A leader to give direction
- c) Strong emotional control
- d) Years of practice and experience

(7) ما الذي يتطلبه اتخاذ القرار العظيم؟

- أ) ضعف السيطرة العاطفية
- ب) قائد يعطي التوجيه
- ج) سيطرة عاطفية قوية
- د) سنوات من الممارسة والخبرة

8) A workplace that is comprised of emotionally intelligent people is one with low company morale.

- a) True
- b) False

(8) مكان العمل الذي يتألف من أشخاص أذكى عاطفياً هو مكان ذو معنويات منخفضة للشركة.

- أ) صحيح
- ب) خطأ



9) What is company morale?

- a) The overall satisfaction, emotions, and outlook from every team member
- b) The internal beliefs, morals, and ethics that drive a business
- c) The loss of talent in an organization
- d) The absence of an employee from their workplace

(9) ما هي معنويات الشركة؟

- أ) الرضا العام والعواطف والتوقعات من كل عضو في الفريق
- ب) المعتقدات الداخلية والأخلاق والأخلاق التي تدفع العمل
- ج) فقدان الموهبة في المنظمة
- د) غياب الموظف عن مكان عمله

10) Which of the following will strengthen a company culture?

- a) Respect
- b) Validation
- c) Valuing others
- d) All of the above

10) أي مما يلي سيعزز ثقافة الشركة؟

- (أ) الاحترام
- (ب) التحقق من الصحة
- (ج) تقدير الآخرين
- (د) كل ما ورد أعلاه



Module Ten: Review Questions

- 1) Emotionally intelligent individuals are conscious in interactions, resulting in the best _____.
a) Negotiations
b) First impressions
c) Persuasion
d) Performances

مراجعة الوحدة العاشرة

- 1) يتمتع الأفراد الأنكياء عاطفياً بوعي في التفاعلات ، مما ينتج عنه أفضل. _____
(أ) المفاوضات
(ب) الانطباعات الأولى
(ج) الإقناع
(د) العروض

2) How fast are first impressions typically formed?

- a) Within the first 5 minutes
- b) Within the first 30 seconds
- c) Within the first 10 seconds
- d) Within the first 10 minutes

2) ما مدى سرعة تشكيل الانطباعات الأولى عادة؟

- أ) خلال أول 5 دقائق
- ب) خلال أول 30 ثانية
- ج) خلال أول 10 ثوان
- د) خلال أول 10 دقائق

3) The impact of a first impression can make the difference between receiving a job offer or contract, or not receiving one.

- a) True
- b) False

3) يمكن لتأثير الانطباع الأول أن يحدث فرقاً بين تلقي عرض عمل أو عقد ، أو عدم تلقي عرض.

- أ) صحيح
- ب) خطأ

4) Why is it important to remember the names of others, as well as how to properly pronounce their names?

- a) It shows acknowledgement and respect
- b) It shows that we have a great memory
- c) It is a demonstration of our hard skills
- d) It encourages us to talk more

4) ما أهمية تذكر أسماء الآخرين وكيفية نطق أسمائهم بشكل صحيح؟

- أ) يظهر التقدير والاحترام
- ب) يظهر أن لدينا ذاكرة كبيرة
- ج) إنه عرض لمهاراتنا الصعبة
- د) تشجعنا على التحدث أكثر

5) How can we become smarter with our emotional responses?

- a) Pause before reacting to an emotional situation
- b) Incorporating stress-relieving activities

5) كيف يمكننا أن نصبح أكثر ذكاءً من خلال استجاباتنا العاطفية؟

- أ) توقف قبل الرد على موقف عاطفي
- ب) دمج أنشطة تخفيف التوتر في جداولنا
- ج) الاستعداد الذهني للمشاعر السلبية التي قد تحدث
- د) كل ما ورد أعلاه

into our schedules

- c) Mentally preparing for negative emotions that may occur
- d) All of the above

6) When it comes to maintaining composure, it is critical to be defensive.

- a) True
- b) False

6) عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على رباطة الجأش ، فمن الأهمية بمكان أن تكون دفاعيًا.

- (أ) صحيح
- (ب) خطأ

7) The key component to effective leadership in any organization is to have emotionally intelligent leaders.

- a) True
- b) False

7) المكون الرئيسي للقيادة الفعالة في أي منظمة هو أن يكون لديك قادة أذكاء عاطفيًا.

- (أ) صحيح
- (ب) خطأ

8) How can we bring out the best in others?

- a) By shortening deadlines
- b) By comparing them to others
- c) By hiring or promoting them
- d) By being an excellent example

8) كيف يمكننا إخراج أفضل ما في الآخرين؟

- (أ) بتقصير المواعيد النهائية
- (ب) بمقارنتها بالآخرين
- (ج) بتوظيفهم أو ترقيتهم
- (د) أن تكون مثالاً ممتازاً

9) What might someone who is lacking self-confidence find it difficult to do?

9) ما الذي قد يصعب على شخص يفتقر إلى الثقة بالنفس فعله؟

- (أ) اعتذر

- a) Apologize
- b) Admit mistakes
- c) Move towards goals and objectives
- d) All of the above

- ب) الاعتراف بالأخطاء
- ج) التحرك نحو الأهداف والغايات
- د) كل ما ورد أعلاه

10) Which of the following statements is *not* true?

- a) It takes conscious efforts to be able to manage one's emotions
- b) EI is a great way to overcome automatic responses
- c) Mastering the art of emotional intelligence will not happen overnight
- d) Not everyone is capable of developing their emotional intelligence

- 10) أي من العبارات التالية غير صحيح؟
- أ) يتطلب الأمر جهودًا واعية لتكون قادرًا على إدارة عواطف المرء
 - ب) الذكاء العاطفي طريقة رائعة للتغلب على الاستجابات التلقائية
 - ج) لن يحدث إتقان فن الذكاء العاطفي بين عشية وضحاها
 - د) ليس كل شخص قادرًا على تنمية ذكائه العاطفي