

Life Coaching Essentials

أساسيات التدريب على الحياة

Module One: Review Questions

مراجعة الوحدة الأولى

- 1) Life coaching is designed to make clients feel what?
- Empowered
 - Stupid
 - Selfish
 - Lazy

- 1) تم تصميم التدريب على الحياة لجعل العملاء يشعرون بماذا؟
- مفوض
 - غبي
 - أنانية
 - كسول

- 2) What is one reason a person may need a life coach?
- They have trouble making decisions
 - They have recently changed jobs
 - They have anxieties
 - All of the above

- 2) ما هو أحد أسباب احتياج الشخص لمدرّب حياة؟
- لديهم صعوبة في اتخاذ القرارات
 - لقد غيروا وظائفهم مؤخرًا
 - لديهم مخاوف
 - كل ما ورد أعلاه

- 3) What can happen if a client does not prioritize their projects or duties?
- They find they have more free time
 - They can miss deadlines
 - They get more work done
 - They have more energy

- 3) ماذا يمكن أن يحدث إذا لم يحدد العميل أولويات مشاريعه أو واجباته؟
- وجدوا أن لديهم المزيد من وقت الفراغ
 - يمكنهم تفويت المواعيد النهائية
 - ينجزون المزيد من العمل
 - لديهم المزيد من الطاقة

- 4) One benefit of prioritizing a client's projects and timelines is what?
- They become bored easily
 - They can have their coworkers finish their duties
 - They are able to take on more work
 - They feel less overwhelmed

- 4) ما هي إحدى فوائد تحديد أولويات مشاريع العميل والجدول الزمنية؟
- يصابون بالملل بسهولة
 - يمكنهم جعل زملائهم في العمل ينفون واجباتهم
 - هم قادرون على القيام بمزيد من العمل
 - إنهم يشعرون بقدر أقل من الإرهاق

- 5) Urgent situations are also classified as what?

- 5) كما تصنف الحالات العاجلة على أنها ماذا؟
- نوبات دعر

- 6) Urgent situations have a risk of causing what in clients?
- a) Calm
b) Anxiety
c) Boredom
d) Confidence
- 7) A balance between major aspects of life is known as what?
- a) Life cooking pot
b) Life timeline
c) Life puzzle
d) Life balance
- 8) One way to correct a lack of balance is to do what?
- a) Become more organized
b) Stop trying to finish projects
c) Work fewer hours
d) Change jobs
- 9) Many people often mistake a life coach for a _____.
- a) Parent
b) Boss
c) Mental health professional
d) General Practitioner
- (ب) نوبات الإجهاد
(ج) مواقف عالية الخطورة
(د) الانهيارات
- (أ) هدوء
(ب) قلق
(ج) ملل
(د) ثقة
- (أ) وعاء طبخ الحياة
(ب) الجدول الزمني للحياة
(ج) لغز الحياة
(د) توازن الحياة
- (أ) كن أكثر تنظيماً
(ب) توقف عن محاولة إنهاء المشاريع
(ج) العمل لساعات أقل
(د) تغيير وظائف
- (أ) الوالد
(ب) بوس
(ج) أخصائي الصحة العقلية
(د) طبيب عام

- 10) Life coaching is about _____ the client in their personal and professional life.
- Encouraging
 - Empowering
 - A and B
 - None of the above

- 10) التدريب على الحياة يدور حول _____ العميل في حياته الشخصية والمهنية.
- التشجيع
 - التمكين
 - أ و ب
 - لا شيء مما سبق

Module Two: Review Questions

- 1) A performance target is also known as what?
- A pain
 - A goal
 - A dilemma
 - A chore

- مراجعة الوحدة الثانية
- 1) يُعرف هدف الأداء أيضًا باسم ماذا؟
- ألم
 - هدف
 - معضلة
 - مهمة

- 2) One of the first steps to establish a performance target is to what?
- Determine the steps to reach it
 - Outline an action plan
 - Determine what the client wants
 - Create milestones

- 2) ما هي إحدى الخطوات الأولى لتحديد هدف الأداء؟
- حدد خطوات الوصول إليه
 - حدد خطة عمل
 - حدد ما يريده العميل
 - إنشاء معالم

- 3) Which of the following is not considered one of the four "As" of coping with stress?
- Affect
 - Avoid
 - Adapt
 - Accept

- 3) أي مما يلي لا يعتبر واحدًا من "الأس" الأربعة للتعامل مع الإجهاد؟
- يؤثر
 - تجنب
 - يتكيف
 - قبول

4) One factor of coping with pressure is to determine what?

- a) The client's work schedule
- b) The client's likes and dislikes
- c) The client's range of emotions
- d) The client's pressure threshold

4) أحد عوامل التعامل مع الضغط هو تحديد ماذا؟

- أ) جدول عمل العميل
- ب) ما يحب ويكره العميل
- ج) مدى انفعالات العميل
- د) حد ضغط العميل

5) Developing a vision helps a client's desires _____.

- a) Become more laboring
- b) Become more definite
- c) Become more boring
- d) Become more confusing

5) تطوير الرؤية يساعد في رغبات العميل. _____.

- أ) تصبح أكثر مجهودا
- ب) كن أكثر تحديداً
- ج) تصبح أكثر مللا
- د) كن أكثر إرباكاً

6) What can a life coach do to help a client's vision?

- a) Offer support
- b) Create the vision itself
- c) Tell the client how to complete their vision
- d) Do the process for the client

6) ما الذي يمكن لمدرّب الحياة فعله للمساعدة في رؤية العميل؟

- أ) قدم الدعم
- ب) خلق الرؤية نفسها
- ج) أخبر العميل كيف يكمل رؤيته
- د) قم بهذه العملية للعميل

7) Which of the following is a tool for staying motivated?

- a) Try to finish the job quickly
- b) Create fewer, larger steps
- c) Make a lengthy process to follow
- d) Take small steps

7) أي مما يلي يعد أداة للبقاء متحفزاً؟

- أ) حاول إنهاء المهمة بسرعة
- ب) قم بإنشاء خطوات أقل وأكبر
- ج) قم بإجراء عملية طويلة لمتابعة
- د) اتخذ خطوات صغيرة

8) Maintaining motivation can help a client do what?

- a) Become bored faster

8) يمكن أن يساعد الحفاظ على الدافع العميل على فعل ماذا؟

- أ) تشعر بالملل بشكل أسرع
- ب) استسلم إذا أرادوا
- ج) حافظ على تركيزك

(د) أصبح مشتتاً

- b) Give in if they want
- c) Stay focused
- d) Become distracted

9) Since many individuals are not aware of what a _____ is or does, they are also not aware of the benefits a life coach has to offer

- a) Advisor
- b) Life coach
- c) Decision maker
- d) Guide

9) نظرًا لأن العديد من الأفراد ليسوا على دراية بما هو _____ أو ما يفعله ، فهم أيضًا لا يدركون الفوائد التي يجب أن يقدمها مدرب الحياة

- (أ) مستشار
- (ب) مدرب الحياة
- (ج) صانع القرار
- (د) دليل



10) A performance target is similar to _____.

- a) A long-term goal
- b) Volunteering
- c) Homework
- d) Attending a seminar

10) هدف الأداء مشابه لـ _____.

- (أ) هدف طويل المدى
- (ب) التطوع
- (ج) الواجب المنزلي
- (د) حضور ندوة

Module Three: Review Questions

مراجعة الوحدة الثالثة

1) One of the biggest challenges people face when they begin a life coaching program, can be_____.

- a) A sense of boredom
- b) Too much excitement
- c) Changing their schedule
- d) A lack of commitment

1) من أكبر التحديات التي يواجهها الناس عند بدء التدريب على الحياة؟

- (أ) الشعور بالملل
- (ب) الكثير من الإثارة
- (ج) تغيير جدولهم
- (د) عدم الالتزام

2) It is important that a client do what in order to stay committed?

- a) Find a work buddy to help
- b) Find meaning in their vision
- c) Ask their life coach for constant assistance
- d) Do everything by themselves

2) من المهم أن يقوم العميل بماذا ليظل ملتزماً؟

- (أ) ابحث عن رفيق عمل للمساعدة
- (ب) ابحث عن المعنى في رؤيتهم
- (ج) اطلب من مدرب حياتهم المساعدة المستمرة
- (د) افعل كل شيء بأنفسهم

3) Which of the following can cause procrastination?

- a) A lack of self-discipline
- b) Excess energy
- c) Goal rewards
- d) Positive feedback

3) أي مما يلي يمكن أن يسبب التسويف؟

- (أ) نقص الانضباط الذاتي
- (ب) الطاقة الزائدة
- (ج) مكافآت الهدف
- (د) ردود الفعل الإيجابية

4) One way to avoid procrastination is to do what?

- a) Punish the client when they procrastinate
- b) Do everything at once
- c) Create a realistic timeline
- d) Quit if the client gets behind

4) طريقة واحدة لتجنب التسويف هو أن تفعل ماذا؟

- (أ) عاقبوا أنفسهم عندما يماطلون
- (ب) افعل كل شيء مرة واحدة
- (ج) قم بإنشاء جدول زمني واقعي
- (د) استقال إذا تخلف العميل

- 5) What is one tip for improving communication skills?
 a) Talk louder
 b) Encourage feedback
 c) Dominate a conversation
 d) Speak less
- 5) ما هي إحدى النصائح لتحسين مهارات الاتصال؟
 (أ) تحدث بصوت أعلى
 (ب) شجع التغذية الراجعة
 (ج) تهيمن على المحادثة
 (د) قلل من حديثك
- 6) Poor communication skills can cause what?
 a) Tension
 b) Stress
 c) Anxiety
 d) All of the above
- 6) ماذا يمكن أن يسبب ضعف مهارات الاتصال؟
 (أ) توتر
 (ب) ضغط عصبي
 (ج) قلق
 (د) كل ما ورد أعلاه
- 7) A life coach cannot help a client succeed if the client does not have what?
 a) A developed game plan
 b) A sense of direction
 c) Large amounts of free time
 d) Money
- 7) لا يستطيع مدرب الحياة مساعدة العميل على النجاح إذا لم يكن لدى العميل ماذا؟
 (أ) خطة لعبة مطورة
 (ب) إحساس بالاتجاه
 (ج) كميات كبيرة من وقت الفراغ
 (د) مال
- 8) A client can establish direction by doing what?
 a) Determining what they want to achieve
 b) Asking coworkers for advice
 c) Flipping a coin
 d) Asking the life coach what the direction should be
- 8) يمكن للعميل تحديد اتجاهه من خلال القيام بماذا؟
 (أ) تحديد ما يريد تحقيقه
 (ب) طلب النصيحة من زملائه في العمل
 (ج) التقلب عملة
 (د) سؤال مدرب الحياة عن اتجاهه
- 9) One of the main challenges a person can face when seeking help to change is their ability to _____.
 a) Come up with a plan
- 9) أحد التحديات الرئيسية التي يمكن أن يواجهها الشخص عند طلب المساعدة للتغيير هو قدرته على _____.
 (أ) وضع خطة
 (ب) استخدام الإبداع لصالحهم
 (ج) تلبية المعالم

(د) الالتزام الكامل

- b) Use creativity to their advantage
- c) Meet milestones
- d) Fully commit

- 10) What is an important factor when getting someone to focus on their goals?
- a) Changing their minds
 - b) Feeling a personal connection to their actions
 - c) Working more
 - d) Procrastinating

10) ما هو العامل المهم عند جعل شخص ما يركز على أهدافه؟

- (أ) تغيير رأيهم
- (ب) الشعور بالارتباط الشخصي بأفعالهم
- (ج) العمل أكثر
- (د) المماثلة



Module Four: Review Questions

مراجعة الوحدة الرابعة

- 1) An action plan is formed at what point?
- At any time
 - During the coaching session
 - After the session ends
 - Before the session takes place

(1) يتم تشكيل خطة العمل في أي نقطة؟

- في أي وقت
- خلال جلسة التدريب
- بعد انتهاء الجلسة
- قبل الجلسة

- 2) The action plan should include what?
- Recent achievements
 - Forms of progress
 - Any recent problems
 - All of the above

(2) يجب أن تتضمن خطة العمل ماذا؟

- الإنجازات الأخيرة
- أشكال التقدم
- أي مشاكل حديثة
- كل ما ورد أعلاه

- 3) What type of questions should be used in coaching sessions?
- Rhetorical questions
 - Simple questions
 - Open-ended questions
 - Essay questions

(3) ما نوع الأسئلة التي يجب استخدامها في جلسات التدريب؟

- أسئلة بلاغية
- أسئلة بسيطة
- أسئلة مفتوحة
- أسئلة مقالية

- 4) The client can ask questions in order to obtain what?
- Biased advice
 - A different point of view
 - Free therapy time
 - Names of good books to read

(4) يمكن للعميل طرح الأسئلة من أجل الحصول على ماذا؟

- نصيحة متحيزة
- وجهة نظر مختلفة
- وقت العلاج المجاني
- أسماء الكتب الجيدة للقراءة

- 5) The "overcome" segment of the session is designed to do what?
- Determine when the client will start coaching
 - Determine appointment times for

(5) تم تصميم جزء "التغلب" من الجلسة على القيام بماذا؟

- حدد متى سيبدأ العميل التدريب
- تحديد أوقات المواعيد للجلسات
- حدد كيف سيضع مدرب الحياة مخطط هدف العميل
- حدد ما يريد العميل تحقيقه

sessions

- c) Determine how the life coach will create the client's goal outline
- d) Determine what the client wants to achieve

6) When creating future goals, it is important that they are what?

- a) Challenging
- b) Lengthy
- c) Realistic
- d) Easy

6) عند إنشاء الأهداف المستقبلية ، من المهم أن تكون ماذا؟

- (أ) التحدي
- (ب) طويل
- (ج) حقيقي
- (د) سهل

7) Which of the following should be included in a timeline?

- a) Client goals
- b) Deadlines
- c) Possible challenges
- d) All of the above

7) أي مما يلي يجب تضمينه في الجدول الزمني؟

- (أ) أهداف العميل
- (ب) المواعيد النهائية
- (ج) التحديات المحتملة
- (د) كل ما ورد أعلاه

8) How much time is typically set between coaching sessions?

- a) Two weeks
- b) One week
- c) One month
- d) Two months

8) كم من الوقت يتم تحديده عادة بين جلسات التدريب؟

- (أ) إسبوعين
- (ب) اسبوع واحد
- (ج) شهر واحد
- (د) شهرين

9) A coaching session will be tailored to _____.

- a) Current trends
- b) The coach's expectations
- c) The client's needs and desires

9) جلسة تدريب مخصصة لـ _____.

- (أ) الاتجاهات الحالية
- (ب) توقعات المدرب
- (ج) احتياجات العميل ورغباته
- (د) مزيج من ب و ج

d) A combination of B and C

10) Asking questions will help establish _____.

- a) Rapport
- b) A timeline
- c) Communication
- d) Goals

10) سيساعد طرح الأسئلة في إنشاء _____.

- (أ) وئام
- (ب) جدول زمني
- (ج) الاتصالات
- (د) الأهداف



Module Five: Review Questions

مراجعة الوحدة الخامسة

- 1) Listening with curiosity means doing what while listening to someone?
a) Taking a valid interest
b) Repeating what they say
c) Asking them to repeat what they said
d) Writing everything down
- 2) What can prevent us from listening to others?
a) Over excitement
b) A valid interest in their story
c) A lack of attention
d) A tone of voice
- 3) While listening to someone, you should be doing what?
a) Looking away from the person
b) Writing everything down
c) Preparing what to say next
d) Registering the information
- 4) The listener should look for what, in a person's words?
a) Grammar use
b) Various tones
c) Syntax choice
d) Mispronunciation
- 5) Which of the following is a form of reflecting?
a) Paraphrasing
- 1) الاستماع بفضول يعني أن تفعل ماذا وأنت تستمع إلى شخص ما؟
أ) خذ مصلحة صالحة
ب) كرر ما يقولون
ج) اطلب منهم تكرار ما قالوه
د) اكتب كل شيء
- 2) ما الذي يمنعنا من الاستماع للآخرين؟
أ) فرط الإثارة
ب) مصلحة صالحة في قصتهم
ج) قلة الانتباه
د) نبرة صوت
- 3) عند الاستماع إلى شخص ما ، يجب على الشخص أن يفعل ماذا؟
أ) النظر بعيداً عن الشخص
ب) كتابة كل شيء
ج) تحضير ما سيقولونه بعد ذلك
د) تسجيل المعلومات
- 4) يجب أن يبحث المستمع عما في كلام الإنسان؟
أ) استخدام القواعد
ب) نغمات مختلفة
ج) اختيار النحو
د) لفظ خاطئ
- 5) أي مما يلي هو شكل من أشكال التفكير؟
أ) مقتبسا
ب) حرفي
ج) التحدث السريع

د) سلسلة الهمس

- b) Verbatim
- c) Speed talking
- d) Whisper chain

6) التفكير يساعد على تحقيق ما في محادثة؟

- أ) اليد العليا
- ب) الصوت
- ج) بقعة الضوء
- د) وضوح

6) Reflecting helps to achieve what in a conversation?

- a) The upper hand
- b) Volume
- c) The spotlight
- d) Clarity

7) الأسئلة المفتوحة تسمح للعميل بعمل ماذا؟

- أ) قدم إجابات مدروسة
- ب) توقف إجاباتهم
- ج) تحدث بسرعة
- د) صرف الانتباه عنهم

7) Open-ended questions allow the client to do what?

- a) Provide thoughtful answers
- b) Stall their answers
- c) Speak quickly
- d) Divert the attention from them



8) من خلال طرح أسئلة استكشافية ، يمكن لمدربي الحياة أن يفعلوا ماذا؟

- أ) تقصير الجلسة
- ب) تقديم التغذية الراجعة
- ج) انتقل إلى موضوع آخر بشكل أسرع
- د) أخبر العميل لماذا هم مخطئون

8) By asking exploring questions, life coaches can do what?

- a) Shorten the session
- b) Provide feedback
- c) Move onto another topic faster
- d) Tell the client why they are wrong

9) التدريب على الحياة هو مهنة تهدف إلى _____ الأفراد لمساعدتهم على اتخاذ قرارات قوية وتحقيق أهدافهم.

- أ) تقديم التوجيه
- ب) تعزيز الثقة
- ج) أ و ب
- د) لا شيء مما سبق

9) Life coaching is a profession that is designed to _____ in individuals to help them make empowered decisions and reach their goals.

- a) Offer guidance

- b) Boost confidence
- c) A and B
- d) None of the above

- 10) Great _____ is/are important for a life coach to have.
- a) Patience
 - b) Listening skills
 - c) Speech
 - d) None of the above

(10) _____ العظيم هو / مهم لمدرّب الحياة.

- (أ) الصبر
- (ب) مهارات الاستماع
- (ج) الكلام
- (د) لا شيء مما سبق



Module Six: Review Questions

- 1) What is the first step completed in life coaching?
 - a) Outlining necessary actions
 - b) Establishing goals or targets
 - c) Creating a game plan
 - d) Creating milestones
- 2) Tracking their own goals allows the client to do what?
 - a) Feel overwhelmed
 - b) Reduce idle time
 - c) Feel more empowered
 - d) Enhance creativity
- 3) Journaling is a tool commonly used for what?
 - a) Therapeutic relief
 - b) Client evaluations
 - c) Tracking devices
 - d) Event recordings
- 4) Journaling allows the client to freely record what?
 - a) Emotions
 - b) Stress or anxieties
 - c) Thoughts and ideas
 - d) All of the above
- 5) Assessments allow life coaches to do what?
 - a) Apply a grade to the client's work

مراجعة الوحدة السادسة

- 1) ما هي الخطوة الأولى في التدريب على الحياة؟
 - أ) تحديد الإجراءات اللازمة
 - ب) تحديد الأهداف أو الغايات
 - ج) إنشاء خطة اللعبة
 - د) إنشاء معالم
- 2) تتبع أهدافهم الخاصة يسمح للعميل بفعل ماذا؟
 - أ) يشعر بالإرهاق
 - ب) تقليل وقت الخمول
 - ج) تشعر بمزيد من القوة
 - د) تعزيز الإبداع
- 3) اليوميات هي أداة شائعة الاستخدام من أجل ماذا؟
 - أ) الإغاثة العلاجية
 - ب) تقييمات العملاء
 - ج) أجهزة تتبع
 - د) تسجيلات الحدث
- 4) دفتر اليومية يسمح للعميل أن يسجل بحرية ماذا؟
 - أ) العواطف
 - ب) التوتر أو القلق
 - ج) خواطر وأفكار
 - د) كل ما ورد أعلاه
- 5) التقييمات تسمح لمدربي الحياة أن يفعلوا ماذا؟
 - أ) تطبيق درجة على عمل العميل

- ب) تتبع تقدم العميل
ج) زيادة معدلاتهم
د) اختبر ذكاء العميل
- b) Track client progress
c) Increase their rates
d) Test the client's intelligence
- 6) ما هو أحد أشكال تقييم العميل؟
أ) مناقشة مفتوحة
ب) واجب منزلي
ج) قوائم القراءة المقترحة
د) خطط العمل
- 6) What is one form of a client assessment?
a) An open discussion
b) Homework assignment
c) Suggested reading lists
d) Action plans
- 7) أي مما يلي هو شكل من أشكال الواجب المنزلي؟
أ) استدعاء مدرب الحياة في المنزل
ب) تخطي جلسة التدريب
ج) يوميات العميل
د) أخذ إجازة
- 7) Which of the following is a form of a homework assignment?
a) Calling the life coach at home
b) Skipping a coaching session
c) Client journaling
d) Taking a vacation
- 8) بنود العمل تسمح للعميل أن يفعل ماذا؟
أ) كن مرتباً
ب) يماطل
ج) جد شيئاً لتقوم به
د) كن مسؤولاً
- 8) Action items allow the client to do what?
a) Become overwhelmed
b) Procrastinate
c) Find something to do
d) Be accountable
- 9) مفتاح كل علاقة مدرب وحياة العميل هو استخدام _____.
أ) تحديد الأهداف
ب) إنشاء الأهداف
ج) مزيج من أ و ب
د) لا شيء مما سبق
- 9) The key to every client-life coach relationship is the use of _____.
a) Establishing goals
b) Creating targets
c) A combination of A and B
d) None of the above
- 10) سيقوم مدرب الحياة الجيدة بتنفيذ _____ لمساعدة عملائهم.
أ) الأدوات
- 10) A good life coach will implement _____ in order to assist their clients.

- a) Tools
- b) Techniques
- c) A and B
- d) One of the above

- (ب) التقنيات
- (ج) أ و ب
- (د) واحد مما سبق



Module Seven: Review Questions

مراجعة الوحدة السابعة

- 1) Relationship life coaching emphasizes what?
- Communication skills
 - Romantic relationships
 - A client's image
 - Better work ethics

- 1) تدريب حياة العلاقة يؤكد ماذا؟
- مهارات التواصل
 - علاقات رومانسية
 - صورة العميل
 - أخلاقيات عمل أفضل

- 2) Dating life coaching focuses on what?
- Becoming more attractive
 - Creating a better work environment
 - Deepening romantic relationships
 - Improving a client's image

- 2) يؤرخ التدريب الحياة يركز على ماذا؟
- أن تصبح أكثر جاذبية
 - خلق بيئة عمل أفضل
 - تعميق العلاقات الرومانسية
 - تحسين صورة العميل

- 3) Which of the following would be addressed in health and fitness life coaching?
- Changing careers
 - Losing weight
 - Improving job skills
 - Building better relationships

- 3) أي مما يلي سيتم تناوله في التدريب على الحياة الصحية واللياقة البدنية؟
- تغيير المهن
 - خسارة الوزن
 - تحسين مهارات العمل
 - بناء علاقات أفضل

- 4) In health and fitness life coaching, the life coach will not do what?
- Offer support for the client's health choices
 - Give advice on various exercise methods
 - Offer to be an accountability buddy for the client
 - Tell the client what to do regarding their health

- 4) في تدريب الحياة الصحية واللياقة البدنية ، لن يفعل مدرب الحياة ماذا؟
- تقديم الدعم للخيارات الصحية للعميل
 - تقديم المشورة بشأن طرق التمرين المختلفة
 - اعرض أن تكون صديق المساءلة للعميل
 - أخبر العميل بما يجب فعله بخصوص صحته

5) Parenting life coaching can be available to whom?

- a) New parents
- b) Guardians
- c) Experienced parents
- d) All of the above

5) يمكن أن يكون التدريب على الحياة الأبوة والأمومة متاحًا لمن؟

- (أ) آباء جدد
- (ب) الأوصياء
- (ج) الآباء من ذوي الخبرة
- (د) كل ما ورد أعلاه

6) Family coaching can be done between _____.

- a) Only one to two family members
- b) Several family members
- c) Parents and children only
- d) Outside friends

6) يمكن أن يتم تدريب الأسرة بين _____.

- (أ) فرد واحد أو اثنين فقط من أفراد الأسرة
- (ب) العديد من أفراد الأسرة
- (ج) للوالدين والأطفال فقط
- (د) خارج الاصدقاء

7) It's a common misbelief that spiritual life coaching is based on what?

- a) Personal beliefs
- b) Inner peace
- c) Client choice
- d) Religion

7) إنه اعتقاد خاطئ شائع أن التدريب على الحياة الروحية يقوم على ماذا؟

- (أ) المعتقدات الشخصية
- (ب) السلام الداخلي
- (ج) اختيار العميل
- (د) دين

8) Spiritual life coaching focuses on what?

- a) The client's inner being
- b) The client's religious preferences
- c) The client's choice of deity
- d) The client's choice of worship

8) يركز تدريب الحياة الروحية على ماذا؟

- (أ) كيان العميل الداخلي
- (ب) التفضيلات الدينية للعميل
- (ج) اختيار العميل للإله
- (د) اختيار العميل للعبادة

9) Also known as a _____, life coaching specialists work with clients that have particular needs and who will need specific skills and tools from their life coach

- a) Bubble

9) المعروف أيضًا باسم _____ ، يعمل أخصائيو التدريب على الحياة مع العملاء الذين لديهم احتياجات خاصة والذين سيحتاجون إلى مهارات وأدوات محددة من مدرب حياتهم

- (أ) فقاعة
- (ب) مستعمرة
- (ج) مكانة

(د) المجتمع

- b) Colony
- c) Niche
- d) Community

10) Some common issues that a health and fitness coach help with are:

- a) Weight loss
- b) Stress reduction
- c) General overall health
- d) All of the above

10) بعض المشكلات الشائعة التي يساعد فيها مدرب الصحة واللياقة البدنية هي:

- (أ) فقدان الوزن
- (ب) الحد من الإجهاد
- (ج) الصحة العامة العامة
- (د) كل ما ورد أعلاه



Module Eight: Review Questions

مراجعة الوحدة الثامنة

- 1) General life coaching is also known as what?
- Bland life coaching
 - Personal life coaching
 - Image life coaching
 - People life coaching

1) يُعرف التدريب العام على الحياة أيضًا باسم ماذا؟

- التدريب على الحياة بلاند
- تدريب شخصي على الحياة
- صورة التدريب على الحياة
- تدريب حياة الناس

- 2) General life coaching is available to _____.
- Working clients
 - Clients that pay ahead of time
 - Clients of all ages
 - Disabled clients

2) التدريب العام على الحياة متاح لـ _____.

- العملاء العاملين
- العملاء الذين يدفعون في وقت مبكر
- عملاء من جميع الأعمار
- العملاء المعوقين

- 3) Image life coaching focuses on what?
- A client's professional image
 - A client's wardrobe choices
 - A client's ability to perform on command
 - A client's physical appearance

3) يركز تدريب الصورة على الحياة على ماذا؟

- الصورة المهنية للعميل
- خيارات خزانة ملابس العميل
- قدرة العميل على الأداء بناء على الأمر
- المظهر الجسدي للعميل

- 4) Image life coaching is typically done at what point?
- When the client retires
 - Before a client begins a new segment in their life
 - When the client enters the workforce
 - After a major life change

4) عادة ما يتم التدريب على الحياة في الصورة في أي وقت؟

- عندما يتقاعد العميل
- قبل أن يبدأ العميل شريحة جديدة في حياته
- عندما يدخل العميل القوة العاملة
- بعد تغيير كبير في الحياة

- 5) Communication life coaching emphasizes what aspect?

5) التدريب على التواصل والحياة يؤكد على أي جانب؟

- التعبير عن الذات
- التواصل مع الآخرين

- ج) الاستخدام النحوي الصحيح
د) أدوار الجنسين
- a) Self-expression
b) Connecting with others
c) Correct grammar usage
d) Gender roles
- 6) Creativity life coaching focuses on what?
a) Forms of communication
b) Enhancing artistic skills
c) Creating masterpieces
d) Expressing ourselves to others
- 6) يركز تدريب حياة الإبداع على ماذا؟
أ) أشكال الاتصال
ب) تعزيز المهارات الفنية
ج) ابتكار روائع
د) التعبير عن أنفسنا للآخرين
- 7) Career life coaching focuses on what?
a) Professional growth
b) Job openings
c) Job salaries
d) A client's image
- 7) يركز التدريب على الحياة المهنية على ماذا؟
أ) النمو المهني
ب) فرص العمل
ج) رواتب الوظائف
د) صورة العميل
- 8) Career life coaching can address which of the following?
a) Gaining a promotion
b) Creating a work balance
c) Changing jobs
d) All of the above
- 8) يمكن للتدريب على الحياة المهنية معالجة أي مما يلي؟
أ) الحصول على ترقية
ب) خلق توازن العمل
ج) تبديل الوظائف
د) كل ما ورد أعلاه
- 9) No matter what area a client may need help in, deciding to hire a life coach can be a _____ decision in itself
a) Strange
b) Difficult
c) Major
d) Quick
- 9) بغض النظر عن المنطقة التي قد يحتاج العميل إلى المساعدة فيها ، فإن قرار تعيين مدرب حياة يمكن أن يكون قرارًا _____ في حد ذاته
أ) غريب
ب) صعب
ج) الرائد
د) سريع

- 10) When not sure what you really need, you should start with _____ coach to help you narrow it down.
- a) A general life coach
 - b) An image life coach
 - c) A family life coach
 - d) A career life coach

10) عندما لا تكون متأكدًا مما تحتاجه حقًا ، يجب أن تبدأ بمدرب _____ لمساعدتك على تضيق نطاقه.

- (أ) مدرب حياة عام
- (ب) مدرب حياة الصورة
- (ج) مدرب الحياة الأسرية
- (د) مدرب الحياة المهنية



Module Nine: Review Questions

مراجعة الوحدة التاسعة

- 1) When can retirement life coaching begin?
 - a) After a person has retired
 - b) When a person starts working
 - c) Before a person retires
 - d) At any time
 - 2) What is one thing retirement life coaching can help with?
 - a) Preparing to enter retirement
 - b) Making money before retirement
 - c) How to convince your spouse to retire
 - d) Opening a savings account
 - 3) Leadership life coaching emphasizes what?
 - a) Skills in communications
 - b) Skills in building relationships
 - c) Skills in professional leadership
 - d) Skills in building a professional image
 - 4) Performance life coaching focuses on what?
 - a) Building business partnerships
 - b) Improving particular job skills
 - c) Improving communication skills
 - d) Creating a professional image
 - 5) Business life coaches can be hired .
 - a) After a full background check
 - b) As a third-party employee
 - c) As a tax deduction
 - d) Only once a year
- 1) متى يمكن أن يبدأ التدريب على حياة التقاعد?
 - أ) بعد أن يتقاعد الشخص.
 - ب) عندما يبدأ الشخص في العمل.
 - ج) قبل أن يتقاعد الشخص.
 - د) في أي وقت.
 - 2) ما هو الشيء الوحيد الذي يمكن أن يساعدك فيه التدريب على حياة التقاعد?
 - أ) الاستعداد لدخول التقاعد.
 - ب) كسب المال قبل التقاعد.
 - ج) كيف تقنع زوجتك على التقاعد.
 - د) فتح حساب توفير.
 - 3) القيادة الحياتية تؤكد على ماذا?
 - أ) مهارات في الاتصال.
 - ب) مهارات في بناء العلاقات.
 - ج) مهارات في القيادة المهنية.
 - د) مهارات في بناء الصورة المهنية.
 - 4) أداء التدريب مدى الحياة يركز على ماذا?
 - أ) بناء شراكات تجارية.
 - ب) تحسين مهارات وظيفية معينة.
 - ج) تحسين مهارات الاتصال.
 - د) تكوين صورة احترافية.
 - 5) يمكن تعيين مدرّبين في مجال الأعمال .
 - أ) بعد فحص الخلفية الكامل.
 - ب) كطرف ثالث موظف.
 - ج) كخصم ضريبي.
 - د) مرة واحدة فقط في السنة.

- 6) يمكن استخدام التدريب على الحياة العملية من خلال أي مما يلي؟
(أ) تجارة صغيرة.
(ب) الشركات.
(ج) الشركات المملوكة للعائلة.
(د) كل ما ورد أعلاه.
- 6) Business life coaching can be used by which of the following?
a) Small businesses
b) Corporations
c) Family-owned businesses
d) All of the above
- 7) عادة ما يتم استخدام التدريب التنفيذي على الحياة من قبل من؟
(أ) العملاء العاطلين عن العمل.
(ب) موظفين مبتدئين.
(ج) أعضاء الإدارة.
(د) الموظفون المعينون حديثاً.
- 7) Executive life coaching is typically used by whom?
a) Unemployed clients
b) Entry level employees
c) Management members
d) Newly hired employees
- 8) موضوع واحد يغطيها التدريب التنفيذي مدى الحياة هو ما؟
(أ) إدارة شؤون الموظفين.
(ب) الصورة الشخصية.
(ج) استشارات التقاعد.
(د) مهارات المقابلة.
- 8) One topic covered by executive life coaching is what?
a) Employee management
b) Personal image
c) Retirement counseling
d) Interview skills
- 9) ما هو نوع مدرب الحياة المتخصص في كل نوع من العملاء و / أو المواقف؟
(أ) مدرب حياة الصورة
(ب) مدرب حياة عام
(ج) مدرب الحياة المهنية
(د) مدرب الحياة القيادية
- 9) What type of life coach specializes in every type of client and/or situation?
a) An image life coach
b) A general life coach
c) A career life coach
d) A leadership life coach

10) Retirement can be an important time in any person's life and many people spend the majority of their careers _____ .

- a) Ignoring it
- b) Dreading it
- c) Preparing for it
- d) Thinking about it

10) يمكن أن يكون التقاعد وقتاً مهماً في حياة أي شخص ويقضي الكثير من الناس معظم حياتهم المهنية _____ .

- (أ) تجاهله
- (ب) الخوف منه
- (ج) التحضير لها
- (د) التفكير في الأمر



Module Ten: Review Questions

مراجعة الوحدة العاشرة

- 1) What is one part of an employee game plan?
- Employee evaluations
 - Assigned tasks
 - Employee schedules
 - Potential goals

- (1) ما هو جزء من خطة لعبة الموظف؟
- تقييمات الموظفين.
 - المهام المعينة.
 - جداول الموظفين.
 - الأهداف المحتملة.

- 2) Which of the following should be included in a game plan?
- Homework assignments
 - Timelines
 - Job duties
 - None of the above

- (2) أي مما يلي يجب تضمينه في خطة اللعبة؟
- واجبات منزلية.
 - الجداول الزمنية.
 - واجبات العمل.
 - لا شيء مما بالأعلى.

- 3) The game plan and goals should always be what?
- Flexible
 - Fast-paced
 - Easy
 - Lengthy

- (3) يجب أن تكون خطة اللعبة وأهدافها دائماً ماذا؟
- مرن.
 - خطى سريعة.
 - سهل.
 - طويل.

- 4) The linked game plan should outline what?
- A management flow chart
 - Employee job duties
 - Processes to follow
 - Potential salaries

- (4) يجب أن تحدد خطة اللعبة المرتبطة ماذا؟
- مخطط تدفق الإدارة.
 - واجبات وظيفة الموظف.
 - العمليات التي يجب اتباعها.
 - رواتب محتملة.

- 5) Performing drills allows the employee to do what?
- Prevent boredom
 - Hone their skills

- (5) أداء التدريبات يسمح للموظف أن يفعل ماذا؟
- منع الملل.
 - صقل مهاراتهم.
 - تصبح أكثر إرهاقا.
 - إربح المزيد من المال.

- c) Become more fatigued
- d) Earn more money

- 6) One form of a drill is what?
- a) Role playing a situation
 - b) Read silently
 - c) Talk with a coworker
 - d) Researching other jobs areas

- 6) شكل واحد من التدريبات ما هو؟
- أ) لعب دور الموقف.
 - ب) اقرأ بصمت.
 - ج) تحدث مع زميل في العمل.
 - د) البحث في مجالات الوظائف الأخرى.

- 7) It is important that employee assessments are what?
- a) Strict
 - b) Universal
 - c) Extensive
 - d) Individualized

- 7) من المهم أن تقييمات الموظفين ما هي؟
- أ) صارم.
 - ب) عالمي.
 - ج) شاسع.
 - د) فردي.



- 8) Assessments are a great tool for documenting what?
- a) Company spending
 - b) Employee job duties
 - c) Employee progress
 - d) Management skills

- 8) منطقة التقييمات أداة رائعة لتوثيق ماذا؟
- أ) إنفاق الشركة.
 - ب) واجبات وظيفة الموظف.
 - ج) تقدم الموظف.
 - د) مهارات الإدارة.

- 9) Life coaching can be a great tool to help someone learn to feel more _____ in/of handling various decisions and situations.
- a) Confident
 - b) Empowered
 - c) Capable
 - d) All of the above

- 9) يمكن أن يكون التدريب على الحياة أداة رائعة لمساعدة شخص ما على تعلم الشعور بمزيد من _____ في التعامل مع مختلف القرارات والمواقف.
- أ) واثق
 - ب) مخول
 - ج) قادرة
 - د) كل ما ورد أعلاه

- 10) One of the most important tools anyone can have when preparing to make a change is to create a _____.
- a) Communication process
 - b) Chart
 - c) Game plan
 - d) Org. board

10) من أهم الأدوات التي يمكن لأي شخص امتلاكها عند الاستعداد لإجراء تغيير إنشاء _____.

- (أ) عملية الاتصال
- (ب) الرسم البياني
- (ج) خطة اللعبة
- (د) منظمة. سبورة

