1. Walt Disney modeli əsasən nə üçün istifadə olunur?

√ Yaradıcı prosesdə xəyalpərəstləri, realistləri və tənqidçiləri ayırmaq üçün
• Maliyyə məlumatlarını təhlil etmək üçün
• Film ssenarisi yazmaq üçün
• Cizgi filmlər yaratmaq üçün
• Marketinq strategiyaları hazırlamaq üçün

2. Uolt disneyin modelində tənqidçilər harada yerləşirdi?

√ Zirzəmidə
• Çardaqda
• Birinci mərtəbədə
• Üçüncü mərtəbədə
• İkinci mərtəbədə

3. Uolt disneyin modelində hansı mərtəbə xəyalpərəstlər üçün ayrılmışdı?

• Çardaq
• Birinci mərtəbə
• Üçüncü mərtəbə
√ İkinci mərtəbə
• Zirzəmi

4. Xəyalpərəst, tənqidçi və realist rollarının olduğu modelin müəllifi kim hesab olunur?

• Milton Erickson
• Laura keçidi
• Dean Mcmillan
√ Walt Disney
• Çarlz Foster

5. Viziyon nədir?

• Keçmiş səhvlərin təhlili
• Qısamüddətli fəaliyyət planı
• Gündəlik işlərin siyahısı
√ Gələcəyin uzunmüddətli şəkli
• Meditasiya texnikası

6. Milton eriksonun beş prinsipinə hansı prinsip daxil deyil?

• Hər kəs yaxşıdır
• Məqsədlərinizə çatmaq üçün hər şeyə sahibsiniz
• Biz həmişə mövcud olan ən yaxşı variantı seçirik
√ Uğur hər kəs üçün təmin edilir
• Hər kəsin niyyəti həmişə müsbətdir

7. Zəif emosional zəkaya malik insanlar streslə üzləşdikdə necə davranırlar?

• Stressi azaltmaq üçün yumordan istifadə edirlər
• Asanlıqla empatiya qururlar
• Sakit və nəzarətli olurlar
• Öz hərəkətlərinin məsuliyyətini daşıyırlar
√ Başqalarını günahlandırırlar

8. Yüksək emosional zəkaya malik insanların xarakterik xüsusiyyətlərindən biri hansıdır?

- Özünü qiymətləndirməkdən çəkinmək
- Gücünü göstərmək
- Tələsik qərarlar qəbul etmək
- Başqalarına qərəzli yanaşmaq
- √ Duyğuları effektiv idarə etmək

9. Emosional zəka kontekstində empatiya nədir?

- Münaqişələri həll etmək bacarığı
- Duyğularınızı idarə etmək bacarığı
- Özünüzü motivasiya etmək bacarığı
- √ Digər insanlarla empati qurmaq bacarığı
- Tez qərar qəbul etmək bacarığı

10. Emosional intellekt nədir?

- Çox dildə danışmaq bacarığı
- Mətnləri tez oxumaq və təhlil etmək bacarığı
- Riyazi məsələləri tez həll etmək bacarığı
- Böyük miqdarda məlumatı yadda saxlamaq bacarığı
- √ Bir insanın emosiyaları tanımaq, digər insanların və özlərinin niyyətlərini, motivasiyalarını və istəklərini anlamaq qabiliyyətinin məcmusu.

11. Emosional intellekt nəzəriyyəsini kim populyarlaşdırdı?

- Ruven Bar-On
- P. Saloyev
- H. Qardner
- √ Daniel Qoleman
- J. Mayer

12. Ən geniş mənada zəka nədir?

- Mürəkkəb riyazi məsələləri həll etmək bacarığı
- Zehni riyaziyyatı tez aparmaq bacarığı
- Böyük miqdarda məlumatı yadda saxlamaq bacarığı
- √ İnsanın düşünmək, faktları qavramaq, mühakimə etmək və nəticə çıxarmaq qabiliyyəti
- Çox dildə danışmaq bacarığı

13. EQ inkişaf etdirmək üçün nə vacibdir?

- Başqalarının emosiyalarına məhəl qoymamaq
- İntuisiyaya tam etibar
- Hər hansı bir münaqişədən qaçınmaq
- √ Daim öz üzərində işləmək
- Bütün mənfi emosiyaların sıxışdırılması

14. EQ səviyyəsi yüksək olan insanlar tənqidə necə cavab verirlər?

- Hər hansı bir tənqidə məhəl qoymayır
- Aqressiv şəkildə
- Təsirli
- √ Sakit və inamlı
- Depressiyaya düşür

15. Aşağı emosional intellektin əlaməti nədir?

- Yeni vəziyyətlərə asanlıqla uyğunlaşırsınız
- Duyğularınıza yaxşı nəzarət edirsiniz
- Başqalarının hisslərini asanlıqla başa düşürsən

√ Çox asanlıqla stress keçirirsiniz
• Tez məlumatlı qərarlar qəbul edirsiniz

16. Geribildirim metodu nədir?

• Kirkpatrick metodu
• 360 dərəcə metodu
• Svetofor metodu
• SMART Metod
√ Rosenberg-in Qeyri-zorakı Ünsiyyət Metodu

17. Rəy aldıqdan sonra nə etməlisiniz ?

√ Cavabınız üçün təşəkkür edirik
• Ona məhəl qoyma
• Rəy bildirən şəxsdən incidin
• Dərhal istefa verin
• İnsan resursları şöbəsinə şikayət edin

18. Rəyi necə qəbul etməlisiniz?

• Şəxsi təhqir kimi
• Manipulyasiya yolu kimi
• Nə vaxt itkisi
√ Böyümək üçün bir fürsət olaraq
• Sizi alçaltmaq cəhdi kimi

19. Effektiv rəy nədir?

√ Məlumat alana faydalı məlumat vermək üçün bir yol
• İşçiləri tənqid etməyin yolu
• Əmək haqqının artırılması üsulu
• İşçinin işdən çıxarılması üsulu
• Həmkarları manipulyasiya etmək üsulları

20. Dinləmə bacarıqları niyə vacibdir?

• Onlar başqalarına məhəl qoymamağa kömək edir
√ Effektiv qərarlar qəbul etmək qabiliyyətini artırırlar
• Məsuliyyətdən qaçmağa kömək edirlər
• Həmkarları ilə münasibətləri pisləşdirirlər
• Onlar həmsöhbətinizin sözünü kəsməyə imkan verir

21. Ünsiyyətdə yumor hansı rol oynayır?

√ İnsanları ümumi zəmin üzərində bir araya gətirməyə kömək edir
• Ünsiyyəti çətinləşdirir
• Gərginlik yaradır
• İnsanları bir-birindən ayırır
• İnsanları daha az əlçatan edir

22. Ünsiyyət kontekstində empatiya nə deməkdir?

• Başqalarında mənfi emosiyalar oyatmaq bacarığı
√ Başqasının hiss etdiklərini hiss etmək bacarığı
• Başqalarının hisslərinə məhəl qoymamaq bacarığı
• Başqalarının duyğularını idarə etmək bacarığı
• Duyğularınızı gizlətmək bacarığı

23. Neçə şəbəkə bacarıqları var?

- 8
- 12
- 7
- 5
√ 10

24. Bəzi ünsiyyət nəzəriyyələri nəyə diqqət yetirir?

- Texniki rabitə vasitələri haqqında
- Şifahi olmayan işarələr üzərində
- Mədəni fərqlər haqqında
- İştirakçıların emosional vəziyyəti haqqında
√ Məlumat verəndən məlumatın alana göndərilməsi prosesində

25. Təşkilatda daxili münaqişənin mənbəyi nədir?

- İqtisadi vəziyyət
- Siyasi vəziyyət
- Təchizatçı Tələbləri
√ Qıt, defisit vəzifələr üçün rəqabət
- Rəqiblərin hərəkətləri

26. Münaqişənin kənar iştirakçıları kimlərdir?

- İdarəetmə komandası
- Səhmdarlar
- Həmmüəlliflər
√ Rəqiblər
- Tərəfdaşlar

27. Münaqişəyə hansı yanaşma tərəflərin heç birinin məqsədlərinə çatmadığını güman edir?

- Kompromis
- Qələbə-qələbə
√ Uduzma-uduzma
- Qələbə-uduzma
- Əməkdaşlıq

28. Hansı münaqişənin idarə edilməsi üslubu problemin açıq müzakirəsini nəzərdə tutur?

- Rəqabət
- Harmoniya
- Kompromis
√ Əməkdaşlıq
- Qaçınma

29. Aşağıdakı yanaşmalardan hansı münaqişənin idarə olunması üslubuna aid deyil?

- Kompromis
- Harmoniya
- Rəqabət
√ Manipulyasiya
- Əməkdaşlıq

30. Hansı münaqişənin idarə olunması üslubu uzunmüddətli əməkdaşlığa əsaslanır?

- Qaçınma
- Harmoniya
- Rəqabət

√ Əməkdaşlıq
• Kompromis

31. Aşağıdakı münaqişə təriflərindən hansı düzgündür?

• Münaqişə həmişə müsbət nəticələrə gətirib çıxarır
• Münaqişə həmişə sülh yolu ilə həll olunur
• Münaqişə tamamilə şəxsi məsələdir
√ Münaqişə, fikir ayrılığı və ya fikir ayrılığı olan interaktiv proses kimi müəyyən edilir
• Münaqişə tərəflər arasında qarşılıqlı əlaqəni nəzərdə tutmur

32. Performansın qiymətləndirilməsi nəyi ifadə edir?

• Yalnız fərdi performansa diqqət yetirmək
• Liderin özünü motivasiya etməsi
• Şəxsi bacarıqların inkişafına məhəl qoymamaq
√ Komanda üzvlərinin qarşılıqlı şəkildə işlərini izləmək bacarığı
• Komanda üzvlərini sərt qaydalara məcbur etmək

33. Liderin motivasiya yaratmaqda əsas prinsiplərindən biri nədir?

• Qaydalara sərt şəkildə riayət etmək
• Sosial məsuliyyəti nəzərə almamaq
• Yalnız texniki bacarıqları inkişaf etdirmək
√ Əməkdaşların önəmini hiss etdirmək
• Tənqidi və konfliktli mühit yaratmaq

34. Hansı liderlik üslubu gələcəyi təxmin edib aydın istiqamət müəyyənləşdirir?

• Sentimantal lider
• Heç biri doğru deyil
• Hökmedən lider
• Vaxt müəyyənləşdirən lider
√ Prinsipial, dəqiq məqsədli lider

35. Liderlik nə deyildir?

• Komanda idarəetmə bacarığı
• Yüksək motivasiya
• Sosial fəaliyyət
• Şəxslərin sosial münasibətə açıq olması
√ Təyin olunan mövqe

36. Hansı lider yüksək məqsədlər və standartlar qoyur?

• Tərəfdaş
• Kouçinq
√ Dinamik
• Demokratik
• Əmr edən

37. Lider məqsədə çatmaq üçün hansı sistem növü yaratmalıdır?

• Müvəqqəti
• bağlıdır
• Qeyri-rəsmi
• Xaotik
√ Struktur

38. Lider olmaq istəyinin xarici səbəbi nədir?

- Cəmiyyətə təsir etmək istəyi
- Başqalarına kömək etmək arzusu
- Özünü inkişaf etdirmək istəyi
√ Güc və status qazanmaq
- Başqalarının rəhbərliyindən imtina

39. Problemin həllində ilk addım nədir?

- Plan qurmaq
- Nəticələrin qiymətləndirilməsi
- Həllin həyata keçirilməsi
- Komandanın toplanması
√ Problemin müəyyənləşdirilməsi və başa düşülməsi

40. Aşağıdakılardan hansı lider olmaq istəyinin daxili səbəbidir?

- Vaxtın gəldiyini hiss etmək
- Böyük pul qazanmaq
- Güc və status qazanmaq
- Ətraf mühitə təsir
√ Cəmiyyətin inkişafına müsbət təsir etmək istəyi

41. Liderlik nədir?

√ Bir məqsədə çatmaq üçün başqalarının səylərini maksimuma çatdıran sosial fəaliyyət
- Böyük miqdarda məlumatların biliyi
- Vəzifə yuxarıdan təyin olunub
- Digər insanlar üzərində güc sahibi olmaq
- Müsbət xarakterə sahib olmaq

42. Kompleks qərar qəbul etmə modelində 'çıxışlar' nəyi nəzərdə tutur?

- Alternativlərin inkişaf etdirilməsi
- Planların müzakirəsi
- Şirkət strategiyasını dəyişmək
√ Qərarın həyata keçirilməsi və nəticələrin analizi
- Məlumat toplama mərhələsi

43. Qərar qəbul etmə prosesinin ilk addımı nədir?

- Nəticələrin qiymətləndirilməsi
- Gözlənilməz problemləri nəzərə almaq
- Qərarın icrası
√ Problemin müəyyən edilməsi
- Alternativlərin analizi

44. Rasional qərarlar nə ilə fərqlənir?

- Qərarsızlıq yaradır
- Risk ehtiva etmir
- Keçmiş təcrübəyə əsaslanır
- Emosiyalara əsaslanır
√ Obyektiv analitik proseslə əsaslandırılır

45. Komanda işinin əsas səriştələrindən biri hansıdır?

- Konfliktdən qaçmaq
- Əməkdaşlıqdan imtina etmək
- Tək işləmə bacarığı

- Müstəqil qərar vermək
√ Performansın qiymətləndirilməsi

46. Beyin fırtınası texnikası hansı düşünmə bacarığına aiddir?

√ Analitik düşünmə
- Sentimental düşünmə
- Tənqidi düşünmə
- Yaradıcı düşünmə
- Emosional düşünmə

47. Sendviç texnikasının məqsədi nədir?

- Tənqid etməmək
- Yalnız müsbət fikirlər söyləmək
- Təhqir etmək
√ Tənqidi konstruktiv şəkildə təqdim etmək
- İnsanları aldatmaq

48. Analitik düşüncənin əsas xüsusiyyəti nədir?

- Yalnız intuisiyaya əsaslanmaq
- İstirahətə zaman ayırmaq
- Tənbəllik etmək
- Duyğulara əsaslanmaq
√ Problemləri hissələrə bölmək

49. Yaradıcı düşüncənin əsas faydası nədir?

- Yeni ideyalara məhəl qoymamaq
- Ənənələrə riayət etmək bacarığı
- Təkrar etmək istəyi
√ Hər şeyi fərqli görmək bacarığı
- Standart yanaşmalara üstünlük verilməsi

50. Tənqidi düşüncə konsepsiyasını kim inkişaf etdirdi?

- Konfutsi
- Nyuton
- Platon
- Aristotel
√ Sokrat

51. Aşağıdakı düşüncə növlərindən hansı faktlara əsaslanır?

- Emosional Düşüncə
- İntuitiv Düşüncə
- Yaradıcı düşüncə
√ Analitik düşüncə
- Spontan düşüncə

52. Düşüncə nədir?

- Mexanik hərəkət
- Fiziki fəaliyyət
- Emosional reaksiya
√ Zehni proses
- Sosial qarşılıqlı əlaqə

53. 5W1H metodundan istifadənin əsas nəticəsi nədir?

- İnformasiya çaşqınlığı yaratmaq
- √ Mövcud vəziyyətlə bağlı tam hesabatın hazırlanması
- Problemi çətinləşdirir
- Faktlara məhəl qoymamaq
- Əhəmiyyətli detalların itirilməsi

54. Altı Düşüncə Şapkası metodunun üstünlüyü nədir ?

- Daha çox mübahisə yaradır
- Düşüncə prosesini ləngidir
- Ünsiyyəti çətinləşdirir
- √ Lazımsız müzakirələrdən qaçmağa imkan verir
- Qərar verməyi çətinləşdirir

55. Uğurlu insanların əsas xüsusiyyəti nədir?

- Səssiz qalmaq bacarığı
- Hazır cavabları tapmaq bacarığı
- Suallardan qaçmaq bacarığı
- √ Düzgün sual vermək bacarığı
- Mübahisə etmək bacarığı

56. Çevik təfəkkürün inkişafı üçün hansı suallar vacibdir?

- Yalnız qapalı suallar
- Yalnız ritorik suallar
- Yalnız mənfi suallar
- Yalnız təsdiqedici suallar
- √ Açıq suallar

57. Beyin fırtınasının məqsədi nədir?

- Fərdi iş
- Yeni ideyalardan imtina
- Tək işləmək
- √ Həll üzərində komanda işi
- Komanda işindən yayınma

58. Çevik təfəkkür inkişaf etdirmək üçün sualları formalaşdırmağa necə başlamaq lazımdır?

- Yalnız sadə suallar
- Təsadüfi
- Mürəkkəbdən sadəyə
- Yalnız çətin suallar
- √ Sadədən mürəkkəbə

59. Çevik düşüncə tərzini inkişaf etdirmək üçün ən vacib addım nədir?

- Təlimatlara əməl edin
- Yeni fikirlərə məhəl qoymayın
- Bir nümunəyə görə hərəkət edin
- √ Suallar verin
- Dəyişikliklərdən çəkinin

60. Çevik düşüncə nədir?

- Həmişə keçmiş təcrübəni izləmək bacarığı
- Alternativ həlləri görməməzlikdən gəlmək bacarığı
- Yalnız bir nümunəyə görə hərəkət etmək bacarığı

√ Keçmiş təcrübədən asılı olmayaraq, vəziyyətə uyğun qərarlar qəbul etmək bacarığı
• Yeni vəziyyətlərdən qaçmaq bacarığı

61. Vaxt tələlərindən uzaq durmaq nə üçün vacibdir?

• Daha çox iş yükü yaratmaq
• Başqa insanlardan asılı qalmaq
• Hər şeyi şəxsən etməyə çalışmaq
√ Vaxtın israfını azaltmaq
• Təcili işləri gözləmək

62. "Təcili olmayan və vacib olmayan" işlər necə qiymətləndirilir?

• Müəyyən et
• Həyata keçir
• Ötür
• Planla
√ Etmə

63. İşlərin prioritetləşdirilməsi nə üçün vacibdir?

• Təcili işləri gecikdirmək üçün
• Bütün işləri eyni anda görmək üçün
• Vaxtı israf etmək üçün
√ Maksimum fayda əldə etmək üçün
• İşlərin keyfiyyətini azaltmaq üçün

64. Mükəmməllik haqqında hansı əsas tövsiyələr verilir?

• Mükəmməllik zamanın idarə edilməsinə təsir etmir.
• Mükəmməllik zaman tələsi olduğu üçün ondan çəkinmək lazımdır.
• Mükəmməllik məhsuldar olmaq üçün diqqətli bir tarazlıq tələb edir.
√ Mükəmməllik effektiv vaxt idarə etmək üçün vacibdir.
• Mətn mükəmməllik haqqında heç bir məsləhət vermir.

65. Aşağıdakılardan hansı potensial zaman tələsi deyil?

• İdmanın olmaması
• Planlaşdırmamaq
√ Lazımsız ziyarətçilərlə ünsiyyət
• Gecikmə
• Hər şeyi öz başına etməyə çalışmaq

66. Görüləcək işlər siyahısına kim inanır?

• Oprah Winfrey
• Elon Musk
• Jeff Bezos
√ Bill Qeyts
• Riçard Branson

67. Xronotiplərin müəyyən olunması nəyi əhatə edir?

• Görülən işlərin miqdarını
• İnsanların sosial əlaqələrini
• İşçilərin sayı
• Təcili işlərin sayını
√ İnsanların aktivlik dövrlərini

68. Vaxtın idarə edilməsinin əsas ideyası nədir?

- Şirkət üçün pula qənaət edin.
- İşçilərə müntəzəm fasilələr verin.
- Gündə yerinə yetirilən işlərin sayını maksimuma çatdırın.
- Menecerlər arasında stressi azaldın.
- √ Günün hər anını daha yaxşı planlaşdıraraq işçilərin daha səmərəli işləməsinə imkan verin.

69. Stressin bir çox hallarda harada yarandığı qeyd olunur?

- Emosional intellektdə
- Hiss sistemlərində
- Limbik sistemdə
- Reptil beyində
- √ Neokorteksdə

70. Hisslərimiz vasitəsilə qavradığımız dünya, əslində nədir?

- Gündəlik təcrübələr
- İntuisiyalar
- Fiziki obyektlər
- Biokimyəvi reaksiyalar
- √ Elektrik siqnallarının beyində yaratdığı təsirlər

71. Stress nədir?

- Orqanizmin qidalanmaya verdiyi reaksiya
- Bədən istiliyinin yüksəlməsi
- Sosial münasibətlərə reaksiya
- √ Orqanizmin qeyri-əlverişli faktorlarına qarşı verdiyi qeyri-spesifik adaptasiya reaksiyası
- Yalnız hormonal dəyişiklik

72. Müsbət stress insanı nəyə təşviq edir?

- Daha çox düşünməyə
- Dincəlməyə
- √ Hərəkətə keçməyə
- Daha az iş görməyə
- Qeyri-müəyyənliyə

73. Qıcığa qarşı müqavimət göstərilməsi mərhələsində nələr baş verir?

- Hüceyrələr artım göstərir
- Yuxu müddəti uzanır
- Fiziki fəaliyyət artır
- √ Orqanizm stresə uyğunlaşmağa çalışır
- Daxili orqanların fəaliyyəti azalır

74. Emosional streslər hansından yaranır?

- Tibb müayinəsindən
- Yuxusuzluqdan
- Yemək qıtlığından
- √ Həyat ritminin kəskin dəyişməsindən
- Təbiət hadisələrindən

75. Stress amillərinin təsiri nəyə bağlıdır?

- Yalnız emosional vəziyyətə
- Maliyyə imkanlarına
- Sosial statusa

√ İnsanın fiziki və psixoloji vəziyyətinə
• Müəyyən bir yaşa

76. Stress yaradan amillərdən biri nədir?

• İnsanların sosial əlaqələri
• Dincəlmək
• İdman fəaliyyəti
√ Həyatda baş verən dəyişikliklər
• İş mühitinin stabil olması

77. Auditoriyanın diqqətini necə saxlamaq olar?

√ Girişdə maraqlı və cəlbedici məlumat təqdim etmək
• Nitqi uzun tutmaq
• Nitqə çoxsaylı statistik məlumatlarla başlamaq
• Tək bir mövzuya fokuslanmaq
• Auditoriyaya çox sayda sual vermək

78. Nitq zamanı əllərin və jestlərin istifadəsi necə olmalıdır?

• Həddindən artıq jestlərdən qaçınmaq
• Nitqin hər anında jestlərdən istifadə etmək
• Jestləri və əlləri heç bir zaman istifadə etməmək
• Jestləri yalnız dinləyiciləri əyləndirmək üçün istifadə etmək
√ Jestlərdən yalnız əsas nöqtələri vurğulamaq üçün istifadə etmək

79. Nitqin ideal strukturu necə təşkil olunmalıdır?

• Giriş, izah, nəticə
• Giriş, şəxsi fikirlər, nəticə
√ Giriş, arqumentlər, nəticə
• Nəticə, giriş, misallar
• Giriş, misallar, nəticə

80. Verbal bacarıqların inkişafı üçün hansı amil daha vacibdir?

• Mətnlər oxumaq
• Fikirləri yalnız yazılı şəkildə ifadə etmək
• Televiziya izləmək
• Az sözlə danışmaq
√ Söz ehtiyatının genişləndirilməsi

81. Nitqə hazırlıq zamanı ilk mərhələ nədir?

• Çıxış etmək
• Təcrübə etmək
• Ssenari yazmaq
√ Tədqiqat aparmaq və material toplamaq
• Slayd hazırlamaq

82. Bədən dilinin yavaş və ardıcıl istifadəsi təqdimatda hansı psixoloji təsir yaradır?

• Auditoryanı bezdirir
• Heç biri doğru deyil
• Auditoryanın hərəkət etməsinə səbəb olur
√ Auditoryaya daha inandırıcı və güvənli hiss etdirir
• Auditoryanın diqqətini itirir

83. Slaydlarda hansı şriftlərdən istifadə etmək daha yaxşıdır?

√ Sadə və oxunaqlı şriftlər (məsələn, Arial, Calibri)
• Çox rəngli və çətin oxunan şriftlər
• Ciddi və rəsmi olmayan şriftlər
• Qabaqcıl və bəzəkli şriftlər
• Kiçik və oxunmaz şriftlər

84. Milton Eriksonun prinsiplərinə görə, birinci prinsip nədir?

• Hər kəsin ehtiyac duyduğu bütün resursları var
• Heç nəyə əhəmiyyət vermə
• İnsanlar həmişə mövcud olan ən yaxşı seçimi edirlər
√ Hər kəs ilə hər şey okeydir
• Dəyişiklik qaçılmazdır

85. Olimpiya idmançıları ilə bağlı hansı görüntüləmə texnikasından bəhs edilir?

• Meditasiya
• Hipnoz
• Təsdiqlər
√ İdeal nəticələri vizuallaşdırın
• Xəyallar

86. Karyera baxışını formalaşdırmaq üçün neçə mərhələdən bəhs edilir?

• Beş
• Altı
• İki
• Dörd
√ Üç

87. Karyeraya uzunmüddətli baxışı təsvir etmək üçün hansı termindən istifadə olunur?

• İş strategiyası
• Peşəkar məqsəd
• Karyera planı
√ Karyera baxışı
• Əmək proqnozu

88. Həyat tarazlığını yaxşılaşdırmaq üçün hansı hərəkət tövsiyə olunmur?

• Həftə ərzində bütün fəaliyyətləri qeyd edin
• Nailiyyətləri qeyd edin
• Hər hərəkətdən sonra əhvalınızı qiymətləndirin
• Gələcək həftələr üçün plan
√ Mənfi emosiyalara əhəmiyyət verməyin

89. Həyat tarazlığını vizuallaşdırmaq üçün hansı təsvirdən istifadə olunur?

• Körpü
• Nərdivan
• Piramida
√ Çarx
• Ağac

90. Müxtəlif fəaliyyət növləri zamanı əhval-ruhiyyəni qiymətləndirmək üçün hansı miqyasdan istifadə etmək təklif olunur?

• Faiz şkalası
• 1-dən 5-ə qədər
• -5 ilə +5 arasında

√ 0-dan 10-a qədər
• A-dan f

91. Həyat tarazlığını bərpa etməyin ilk mərhələsində nə etmək tövsiyə olunur?

• İdman oynamağa başlayın
• Psixoloqa baş çəkin
• Yeni işə başlayın
√ Həftə ərzində bütün fəaliyyətləri qeyd edin
• Pəhrizinizi dəyişdirin

92. Hansı amerikalı davranışçı terapevt depressiyaya düşən insanların heç bir şey etmədiyini müşahidə etdi?

• Laura keçidi
• Milton Erickson
• Walt Disney
√ Çarlz Foster
• Dean Mcmillan

93. Şəxsi vizyon qabiliyyətini təyin edən hansı faktor deyil?

• Yuxarıda göstərilənlərin hamısı amillərdir
• Dəyərlər
• Düşüncə tərzi
√ Maliyyə vəziyyəti
• Həyat fəlsəfəsi

94. Vizyon yaratmaq üçün hansı vasitədən bəhs olunur?

• Eyzenhauer matrisi
• Ağıl xəritəsi
• Balans çarxı
√ Yubiley qaydası
• Swot təhlili

95. "Emosional intellekt. Niyə IQ-dan daha vacib ola bilər" kitabının müəllifi kimdir?

• Stephen J. Stein
• p) Robert Sternberq
• Howard Gardner
√ Daniel Qoleman
• Manfred Kee de Vries

96. Empatiya inkişaf etdirmək üçün səssiz filmə baxarkən nələrə diqqət etməlisiniz?

• Geyimlərinin rənginə görə
• Hava şəraiti üçün
• Binaların memarlığı haqqında
√ Aktyorların emosiyaları haqqında
• Çərçivədəki avtomobil markasında

97. Empatiyanın inkişafı üçün hansı ünsiyyət növü vacibdir?

• Hər hansı bir ünsiyyətdən qaçın
• Yalnız yaxın dostlarla ünsiyyət
• Yalnız şifahi ünsiyyət
• Yalnız sosial şəbəkələr vasitəsilə ünsiyyət
√ Şifahi olmayan ünsiyyət

98. Stressi aradan qaldırmaq üçün nədən istifadə etmək tövsiyə olunur?

- Başqalarından təcrid
- Emosiyaların boğulması
- Alkoqol
- Təcavüz
- √ Yumor və oyunlar

99. insanın öz hisslərini dərk etməsi nəyi təmin edir?

- Maddi vəziyyəti yaxşılaşdırır
- Fiziki hazırlığı yaxşılaşdırır
- IQ artırır
- √ Hiss etdiklərimizlə bildiklərimiz arasında əlaqə yaradır
- Xarici dillərdə bacarıqları inkişaf etdirir

100. Ruven Bar-On modelindəki hansı qabiliyyət dəyişən şərtlərə tez uyğunlaşmaq qabiliyyətinə cavabdehdir?

- Müstəqillik
- İnadkarlıq
- Stress müqaviməti
- Özünü həyata keçirmə
- √ Çeviklik

101. Ruven Bar-On modelində "impulse nəzarət" nədir?

- Xarici stimullara tez cavab vermək bacarığı
- Yeni ideyalar yaratmaq bacarığı
- Başqaları üçün impuls yaratmaq bacarığı
- √ Duyğularınızı idarə etmək
- Xarici stimullara məhəl qoymamaq bacarığı

102. Təsvir edilən "Hisslər sahəsi" məşqində alt qruplar hansı tapşırığı yerinə yetirirlər?

- Duyğular haqqında şeirlər yazın
- Fərqli duyğuları əks etdirən heykəllər yaradın
- Hisslәriniz haqqında esse yazın
- √ Whatman kağızında "Hisslər sahəsi" yaradın, təbii obyektləri çəkin və onları hisslərlə əlaqələndirin
- Fərqli hissləri göstərən səhnələri canlandırın

103. Təsvir edilən oyunda "kəşfiyyatçılara" nə etməyə icazə verilmir?

- Cavabları öz aranızda müzakirə edin
- Qaçan cavablar verin
- Yumoristik cavablar verin
- √ Yanlış məlumat və yalan
- Host vasitəsilə cavab verin

104. Ruven Bar-On modelində "reallığın qiymətləndirilməsi" nədir?

- Maliyyə risklərini qiymətləndirmək bacarığı
- Sənət əsərlərini qiymətləndirmək bacarığı
- Daşınmaz əmlakı qiymətləndirmək bacarığı
- √ reallıqla müqayisə etmək bacarığı
- Gələcəyi proqnozlaşdırmaq bacarığı

105. Ruven Bar-On modelində stress müqaviməti nədir?

- Başqaları üçün stresli vəziyyətlər yaratmaq bacarığı
- Stressə məhəl qoymamaq bacarığı
- √ Duyğularınızı effektiv şəkildə idarə etmək və stresli vəziyyətdən tez çıxmaq bacarığı

- Stressli vəziyyətlərdən qaçmaq bacarığı
- Stressə reaksiya verməmək bacarığı

106. Emosional intellektin hansı modeli “ qabiliyyət modeli” hesab olunur?

- Model Peter Salovey tərəfindən
- Daniel Goleman modeli
- Model Ruvena Bar-On
- Howard Gardner modeli
√ Mayer-Salovey-Caruso modeli

107. Daniel Qolemanın emosional intellekt modelinə hansı qabiliyyət daxil deyil?

- Sosial bacarıqlar
- Özünüdərketmə
- Özünütənzimləmə
√ Texniki Bacarıq
- Motivasiya

108. Ruven Bar-On modelində iddialılıq nədir?

- Xoşbəxt olmaq bacarığı
- Stressə nəzarət etmək bacarığı
- Problem həll etmə bacarıqları
√ Hiss və düşüncələrini aydın və konstruktiv şəkildə ifadə etmək bacarığı
- Optimist olmaq bacarığı

109. Ruven Bar-On-un emosional intellekt modelinə neçə qabiliyyət daxildir?

- 20
- 18
- 10
- 12
√ 15

110. Mayer-Salovey-Caruso modelində hansı emosional intellektin tərkib hissəsi DEYİL?

- Düşüncəni stimullaşdırmaq üçün duyğulardan istifadə edin
- Duyğuların qavranılması
√ Fiziki dözümlülük
- Duyğuları Anlamaq
- Emosiyaların idarə edilməsi

111. Daniel Golemanın "Emosional intellekt" kitabı neçənci ildə nəşr olunub?

- 2000
- 2005
- 1980
- 1990
√ 1995

112. "Müxtəlif növ işçilər üçün emosional tənzimləmə" işinin əsas diqqət mərkəzi nədir?

√ Müxtəlif şəxsiyyət tipləri üçün kommunikasiya strategiyaları hazırlamaq
- İşçilərin emosional ehtiyaclarını görməzdən gəlmək
- İş yerində qərəzli davranışları təşviq etmək
- Bütün məsuliyyəti işçilərə yükləmək
- Duyğuları ifadə etməkdən çəkinmək

113. Birinin hisslərini incitsəniz, necə davranmalısınız?

- Başqasından sizin üçün üzr istəməsini xahiş edin
- Vəziyyətə məhəl qoyma
- Başqasını günahlandırın
√ Birbaşa üzr istəyin
- Heç nə olmamış kimi davran

114. EQ inkişaf etdirmək üçün stresli vəziyyətlərdə nə etmək vacibdir ?

√ Duyğularınızı nəzarət altında saxlayın
- Bütün mənfi emosiyaları buraxın
- Stressli vəziyyətdə başqalarını günahlandırmaq
- Stressə əhəmiyyət verməyin
- stresli vəziyyətlərdən çəkinin

115. Emosional intellektin inkişafı üçün nə etmək tövsiyə olunur?

- Başqalarının reaksiyalarına məhəl qoymayın
- Zəif cəhətlərinizi etiraf etməyin
- Özünə hörmətdən çəkinin
√ İnsanlara necə reaksiya verdiyinizə diqqət yetirin
- Həmişə ilk impulsunuzu izləyin

116. Yüksək EQ-ya sahib insanlar hisslərinə görə kimin məsuliyyət daşıdığını düşünürlər?

- Təsadüf
- Taleyi
- Cəmiyyət
√ Özləri
- Digər insanlar

117. Yüksək EQ-ya malik insanlar emosiyalarını necə ifadə edirlər?

- Onların emosional reaksiyalarını şişirdir
- Həmişə əsl hisslərini gizlədir
- Yalnız müsbət emosiyalar ifadə edir
√ Həm mənfi, həm də müsbət emosiyalardan düzgün istifadə edir
- Heç vaxt duyğularını göstərməyir

118. EQ yüksək olan insanlar onları qıcıqlandıran vəziyyətlərlə necə məşğul olurlar?

- Qəsdən bezdirici vəziyyətlər axtarır
- Onların qıcıqlanma hisslərinə məhəl qoymayır
- Qıcıqlandırıcılara aqressiv reaksiya verir
√ Belə hallardan daim çəkinir
- Qıcıqlanmalarına görə başqalarını günahlandırır

119. EQ səviyyəsi yüksək olan insanlar başa düşülməyəndə nə edirlər?

- Anlaşılmazlıqlara məhəl qoymayır
- Təslim olun və izah etməyi dayandırır
- Başqalarını başa düşməməkdə günahlandırır
√ Onların izahata yanaşmasını dəyişdirir
- Eyni şeyi təkrarlayır, lakin daha yüksək səslə

120. Araşdırmalara görə insanların neçə faizi duyğularını düzgün ifadə edir və idarə edir?

- 26 faiz
- 46 faiz
- 37 faiz

√ 36 faiz
• 76 faiz

121. İctimai nitq bacarıqları şəbəkə qurma prosesində necə kömək edir?

• Yalnız qarşılıqlı ünsiyyətdə istifadə olunur.
• İctimaiyyəti anlayır
• İnsanların texniki biliklərini artırır.
• Ünsiyyəti çətinləşdirir.
√ İnsanların özlərini daha rahat ifadə etməsinə kömək edir.

122. İş yerində ünsiyyət problemlərini həll etmək üçün aşağıdakılardan hansı strategiya istifadə edilə bilər?

• Texniki terminlərin istifadəsini artırmaq
• Bütün rəyləri yalnız rəhbərdən almaq
• Yalnız rəhbərlərin danışmasına icazə vermək
√ Aydın və qısa təlimatlar vermək
• Rəyi gecikdirmək

123. İş yerində rəy almağın faydaları arasında aşağıdakılardan hansı daxildir?

• Tənqid etmək
• Kommunikasiya kanallarını bağlamaq
• İş performansını azaltmaq
√ İşçilərin məşğulluğunu artırmaq
• Motivasiyanı azaltmaq

124. Hansı ifadə SEE-I metodunu daha dəqiq təsvir edir?

• Bu üsul yalnız uşaqları öyrətmək üçündür
• Bu, yalnız yazılı ünsiyyət üçün bir üsuldur
• Bu, yalnız peşəkarlar üçün əlçatan olan mürəkkəb bir üsuldur
• Bu üsul yalnız elmi tədqiqat üçündür
√ Bu, hər kəsə hər şeyi izah etməyin sadə yoludur.

125. Öyrənmə anlayışını təsvir etmək üçün hansı müqayisədən istifadə olunur?

• Öyrənmək ev tikmək kimidir
• Bişirməyi öyrənmək
• Öyrənmək dağa dırmaşmaq kimidir
• Səyahət kimi öyrənmək
√ Öyrənmək mayeni udan süngər kimidir

126. SEE-I metodunun “Nümunə” pilləsində nə etmək tövsiyə olunur?

• Yalnız müsbət nümunələr verin
• Yalnız nəzəri nümunələr verin
• Hər hansı bir nümunədən çəkinin
√ Nümunələr və əks nümunələr verin
• Yalnız mənfi nümunələr verin

127. SEE-I metodunun "İzləmə" addımı zamanı istifadə etmək tövsiyə olunan ifadə hansıdır ?

• "Məsələn"
√ "Başqa sözlə"
• "Birinci olaraq"
• "Əksinə"
• "Sonda"

128. Aşağıdakılardan hansı SEE-I metoduna aid deyil?

- Konsepsiya tərtibi
- √ Konsepsiyanın tənqidi
- Nümunələr vermək
- Konsepsiyanın təsviri
- Öz sözlərinizlə izahat

129. SEE-I metodunda hansı addım metaforaların və ya analogiyaların istifadəsini nəzərdə tutur?

- Say it (deyin)
- √ Illustrate (göstər)
- Example (Misal)
- Yuxarıdakıların heç biri
- Elaborate (İşlətmə)

130. SEE-I metodunda "S" nəyi ifadə edir?

- Summarize (Ümumiləşdirin)
- √ Say it (deyin)
- Study (Öyrənmək)
- Solve (Həll et)
- Simplify (Sadələşdirin)

131. SEE-I metodunu kim inkişaf etdirdi?

- √ Richard Paul və Linda Elder
- Albert Einstein və Stephen Hawking
- Ziqmund Freyd və Karl Yunq
- Abraham Maslow və Carl Rogers
- İvan Pavlov və B.F. Skinner

132. SEE-I abbreviaturası nə deməkdir?

- Speak, Explain, Evaluate, Implement
- √ Say, Elaborate, Example, Illustrate
- Study, Explore, Experiment, Invent
- Simplify, Expand, Exemplify, Illuminate
- State, Examine, Emphasize, Interpret

133. Rəy bildirərkən nə etmək vacibdir?

- Mümkün qədər qeyri-müəyyən olun
- √ Xüsusi, ətraflı nümunələrdən istifadə edin
- Yalnız emosiyalar yüksək olduqda rəy bildirin
- Davranışın sizə təsirinə əhəmiyyət verməyin
- Bir insanın şəxsiyyətini müzakirə edin

134. Rəy bildirərkən nələrə diqqət etməlisiniz?

- Bir insanın şəxsiyyətinə
- √ Davranışa
- Dini inanclara
- Siyasi baxışlara
- Bir insanın görünüşünə

135. Aşağıdakılardan hansı iş yerində rəy vermək və almaq üçün səbəb DEYİL?

- Böyüməyə ilham verin
- √ İşçilər arasında rəqabəti artırın
- İşçilərin əlaqəsini artırın

- İş münasibətlərini gücləndirin
- İnsanlara məqsəd vermək

136. Aşağıdakı peşələrdən hansı üçün dinləmə bacarığı xüsusi əhəmiyyət kəsb etmir?

- Satış
- √ Proqramlaşdırma
- Mentorluq
- Marketinq Araşdırması
- Məşqçilik

137. CV-də "şəbəkə bacarıqları" əvəzinə aşağıdakılardan hansının istifadə edilməsi Tövsiyyə olunmur?

- İşgüzar əlaqələr strategiyası
- √ Peşəkar dedi-qodu
- Müştəri idarəetməsi
- Sosial bacarıqlar
- Biznesin inkişafı

138. Söhbəti inkişaf etdirmək üçün düzgün suallar verməyə hansı bacarıq kömək edir?

- Tənqidi düşüncə
- √ Aktiv dinləmə
- Oxu bacarıqları
- Rəsm bacarıqları
- Yazı bacarıqları

139. Diqqətin cəmlənməsi ünsiyyət prosesində nə etməyə imkan verir?

- Digər insana məhəl qoymağa
- √ Söhbət etdiyiniz insana diqqət yetirməyə
- Kənar şeylər haqqında düşünməyə
- Növbəti cavabınızı planlaşdırmağa
- Fikirlərinizə diqqət yetirməyə

140. Aşağıdakı bacarıqlardan hansı şəbəkə bacarıqları siyahısında DEYİL?

- Ünsiyyət
- √ Tənqidi düşüncə
- Empatiya
- Yumor
- Aktiv dinləmə

141. Hansı bacarıqlar işəgötürənlər tərəfindən xüsusilə tələb olunur?

- Texniki bacarıqlar
- √ Şəbəkə bacarıqları
- Layihə idarəetmə bacarıqları
- Maliyyə planlaşdırma bacarıqları
- Proqramlaşdırma bacarıqları

142. Aşağıdakılardan hansı ünsiyyət formalarının izah etdiyi bir şey deyil?

- Ünsiyyət ehtiyacı
- √ Ünsiyyətin maliyyə aspektləri
- Mövcud ünsiyyət vasitələri və üsulları
- İnsanlar bacarıq və vasitələrdən istifadə edərək necə ünsiyyət qururlar
- Ünsiyyət qurmağınıza kömək edən bacarıqlar

143. Məlumat verənin məlumat ötürməsinin uğurunu nə əks etdirir?

- Ötürülmüş məlumatın həcmi
- Məlumat ötürmə dərəcəsi
- Ötürülən məlumatın mürəkkəbliyi
- İstifadə olunan rabitə kanallarının sayı
√ Tamaşaçı reaksiyası

144. Həqiqi ünsiyyətin təbiəti ilə bağlı öz qanunlarını nə yaradır?

- İş mühiti
√ Ailə mühiti
- Sosial media
- Siyasi mühit
- Təhsil mühiti

145. Aşağıdakı münaqişələrin idarə edilməsi üslublarından hansı daha passivdir?

- Əməkdaşlıq
- Harmoniya
- Rəqabət
- Kompromis
√ Qaçınma

146. Münaqişənin həlli prosesinin başlanğıcında ən çox hansı konflikt idarəetmə üslubundan istifadə olunur?

- Qaçınma
- Kompromis
- Rəqabət
√ Əməkdaşlıq
- Harmoniya

147. Təşkilat daxilində münasibətlərin pisləşməsinə səbəb ola bilər ?

- Əməkdaşlıq
- Qaçınma
- Harmoniya
√ Rəqabət
- Kompromis

148. Hansı münaqişənin idarə edilməsi üslubu problemə məhəl qoymamağı nəzərdə tutur?

- Harmoniya
- Rəqabət
- Əməkdaşlıq
√ Qaçınma
- Kompromis

149. Hansı münaqişənin idarə olunması üslubu qarşılıqlı güzəştlərə əsaslanır?

- Harmoniya
- Rəqabət
- Əməkdaşlıq
√ Kompromis
- Qaçınma

150. Hansı münaqişənin idarə olunması tərzi hər iki tərəfin məqsədlərinə çatmasını təmin edir?

- Uduzma-qələbə
- Münaqişə
- Uduzma-uduzma

√ Qələbə-qələbə
• Qələbə-uduzma

151. Problemləri həll etmə bacarığının son addımı nədir?

√ Nəticəni qiymətləndirmək
• Qərarları təqdim etmək
• Məlumat toplamaq
• Alternativləri inkişaf etdirmək
• Qrafiklər yaratmaq

152. Vaxt müəyyənləşdirən liderin əsas xüsusiyyəti nədir?

√ Qısa müddətdə yüksək enerji yaratmaq
• Harmoniya yaratmaq
• Emosional liderlik etmək
• Komanda üzvlərini nəzərə almamaq
• Yalnız öz qərarlarına əsaslanmaq

153. Liderin münaqişələri idarə etməkdəki əsas məqsədi nədir?

• Rəqiblərlə əməkdaşlıqdan çəkinmək
• Şirkətin məqsədini dəstəkləmək
√ Əməkdaşlar arasında ədaləti təmin etmək
• Münaqişələrin artmasına şərait yaratmaq
• Tədarükçülərə üstünlük vermək

154. Liderin məqsədi nədir?

• Komanda üzvlərini cəzalandırmaq
• Resurslardan imtina etmək
√ Uğurlu olmaq
• Şirkət mənfəətini azaltmaq
• Sosial status qazanmaq

155. Liderə strukturlaşdırılmış sistem yaratmaq üçün nə lazımdır?

• Nəzarətdən əl çəkmək
• Spontan qərarlar
• Qeyri-rəsmi münasibətlər
√ Nəzarət, mükafat və cəza mexanizmi
• Qaydaların və prosedurların olmaması

156. Hansı xüsusiyyət demokratik liderə aid deyil ?

• Kollektiv qərar qəbulu
• Yüksək əxlaqi və əxlaqi standartlar
• Bütün komanda üzvlərinin iştirakını həvəsləndirmək
√ Tək qərar qəbulu
• Güvən mühitinin yaradılması

157. Problemin həllində son addım nədir?

• Problemi başa düşmək
• Plan qurmaq
√ Nəticələrin qiymətləndirilməsi
• Planın həyata keçirilməsi
• Məlumatların təhlili

158. Vaxt məhdud olduqda istifadə etmək üçün ən yaxşı liderlik tərzi hansıdır?

- Məşqçilik
- Demokratik
- Vizyoner
- Tərəfdaş
√ Dinamik

159. Kollektiv qərar qəbulu hansı liderlik tərzi ilə xarakterizə olunur?

- Komanda
- Məşqçilik
- Dinamik
√ Demokratik
- Vizyoner

160. Məşq tərzində liderin əsas prioriteti nədir?

- Maksimum qazanc əldə etmək
- Məqsədlərə tez çatmaq
- Rəqabətli mühitin yaradılması
√ Komanda üzvlərinin şəxsi inkişafının təmin edilməsi
- Ciddi nizam-intizam yaratmaq

161. Stressli vəziyyətlər üçün hansı liderlik tərzi daha yaxşıdır?

- Məşqçilik
- Komanda
- Dinamik
√ Sentimental (Ortaq)
- Demokratik

162. İşçilərdə amigdala hansı hallarda aktivləşir?

- Rutin işləri yerinə yetirərkən
√ İşçinin aidiyyət hissi azaldıqda
- Yeni tapşırıqlar qəbul edərkən
- Maaş artımı ilə
- Həmkarları ilə ünsiyyət qurarkən

163. Bütün vacib qərarların müstəqil qəbul edilməsi hansı liderlik tərzi ilə xarakterizə olunur?

- Məşqçilik
- Demokratik
- Dinamik
- Tərəfdaş
√ Avtoritar

164. 'Moral Machine' konsepti hansı problemləri araşdırır?

√ İnsanların əxlaq və mədəni dəyərlərinin qərarlara təsiri
- Rasional qərarların reallaşdırılması
- Yalnız texniki problemlərin həlli
- Komanda işinin təşkil olunması
- Şəxsi motivasiyaların artırılması

165. Komanda işində motivasiya hansı faktorlara əsaslanır?

- İş yükünü artırmaq
- Tədarükçülərlə əməkdaşlıq etmək
- Liderin məsuliyyətindən qaçmaq

√ Əməkdaşların önəmini hiss etdirmək
• Təşkilat qaydalarını sərtləşdirmək

166. Moral Machine nə məqsədlə yaradılmışdır?

• İntuitiv qərar qəbulunu artırmaq
• Şəxsi maraqları qorumaq
• Yalnız texniki analiz aparmaq
• Texnoloji məhsullar istehsal etmək
√ Əxlaqi və mədəni dəyərləri öyrənmək

167. Düşüncə prosesində ən vacib vasitə hansıdır?

• Hərəkətlər
• Şəkillər
• Musiqi
√ Dil
• Səs

168. Yaradıcı düşüncə nə deməkdir?

• Köhnə ənənələrə riayət etməklə
• Təkrar etməyə meyl
• Passiv olmaq bacarığı
• Problemlərə məhəl qoymamaq
√ Yeni həllər tapmaq bacarığı

169. Ördək sindromu nə deməkdir?

• Müzakirə üçün açıqlıq
• Çətinliklərə məhəl qoymamaq bacarığı
• Fəaliyyətdə spontanlıq
√ Daxili problemləri gizlətmək bacarığı
• Duyğularda dürüstlük

170. Aşağıdakılardan hansı analitik təfəkkürün aspektlərinə aid deyil?

• Qərar vermə
• Problemin hissələrə bölünməsi
• Detallara diqqət
• İnformasiya təhlili
√ Detallara məhəl qoymamaq

171. Analitik təfəkkürün inkişafı üçün riyazi məsələlərin həlli zamanı nə vacibdir?

• İntuitiv üsul
• Təsadüfi cəhdlər
• Spontan fikirlər
√ Addım-addım yanaşma
• Emosional qərar

172. Problemləri müəyyən etməyə və uyğun həlli seçməyə nə kömək edir?

• Emosional qavrayış
• Təsadüfi Düşüncələr
• Mənfi düşüncə
√ Tənqidi düşüncə
• İmpulsiv qərar

173. De Bono metodunda şapka və düşüncə necə bağlıdır?

√ Şapka müəyyən bir düşüncə növünü simvollaşdırır
• Yalnız forma ilə bağlıdır
• Heç bir şəkildə əlaqəli deyil
• Yalnız rənglə bağlıdır
• Yalnız ölçüsü ilə bağlıdır

174. "Nə vaxt?" sualını müəyyən etməyə nə kömək edir? 5W1H metodunda?

• Məkan
• Hadisənin səbəbi
• İcra üsulu
√ Zamanla bağlı anlayışlar
• Tədbir iştirakçıları

175. Müasir dünyada Altı Düşüncə Şapkası metodunun əsas məqsədi nədir?

• Lazımsız məlumatların toplanması
• Proseslərin mürəkkəbliyinin artması
• Qarışıqlığın yaradılması
√ Mövcud məlumatlardan səmərəli istifadə
• Məlumata məhəl qoymamaq

176. Düzgün sualları verə bilmək üçün nə lazımdır?

• Ətrafınıza baxmayın
• Təhsildən imtina edin
• Yeni təcrübələrə məhəl qoymayın
• Alternativlərdən çəkinin
√ Əvvəlki təcrübələr üzərində dayanmayın

177. Çevik düşüncə tərzinin formalaşmasında komandanın rolu nədir?

• Yeni fikirlərdən qaçınmaq
• Bütün təkliflərin tənqidi
• Əməkdaşlıq etməkdən imtina
√ Beyin fırtınası
• Maneələr yaratmaq

178. 5W1H texnikasında hansı təsviri suallar istifadə olunur ?

• Əylənmək üçün
• Diqqəti yayındırmaq üçün
• Qarışıqlıq yaratmaq üçün
• Vaxt itirmək üçün
√ Vəziyyəti daha dərindən başa düşmək üçün

179. 5W1H-dən hansı sual metodu müəyyən etməyə kömək edir?

• Kim?
• Nə vaxt?
• Harada?
√ Necə?
• Nə?

180. Altı Düşüncə Şapkası Metodunun əsas məqsədi nədir?

• İnsanlara papaq taxmağı öyrədin
• Daha çox şapka satmaq
• Moda trendi yaradın

√ İnsanlara müxtəlif perspektivlərdən düşünməyə imkan verin
• Görünüşü bəzəyin

181. 5W1H metodu nə üçün istifadə olunur?

• Vaxtı doldurmaq üçün
• Qarışıqlıq yaratmaq üçün
• Tamaşaçıları əyləndirmək üçün
• Mətni bəzəmək üçün
√ Problemin əsl mahiyyətini müəyyən etmək

182. 5W1H metoduna nə daxildir?

• "Necə" olmadan beş sual
• Yeddi fərqli sual
• Yalnız yer haqqında suallar
√ Altı sual: kim, nə, harada, nə vaxt, necə və niyə
• Yalnız zamanla bağlı suallar

183. Altı papaq metodunda nə üçün papaq simvol kimi seçildi?

• Çünki bütün insanlar papaq taxır
• Çünki papaqlar bahadır
√ Çünki papağı taxıb çıxarmaq asandır və görünüşü tamamlayır
• Çünki papaqlar parçadan hazırlanır
• Çünki papaqlar müxtəlif ölçülərdə olur

184. Altı Düşüncə Şapkası Metodunu kim inkişaf etdirdi?

• Ziqmund Freyd
√ Edvard De Bono
• Karl Yunq
• İvan Pavlov
• Albert Eynşteyn

185. Pareto prinsipinə əsasən hansı nəticələr əldə edilir?

• 80% səylə 20% nəticə
√ 20% səylə 80% nəticə
• 80% işlə 80% nəticə
• 20% işlə 20% nəticə
• Hər hansı bir nəticə əldə edilmir

186. "Təcili və vacib" işlərin prioritet olmasının səbəbi nədir?

• İşlərin daha gecikməsini gözləmək
• Başqa işlərdən asılıdır
• Heç bir əhəmiyyəti yoxdur
• Həmişə gözlənilir
√ Mümkün qədər tez həyata keçirilməlidir

187. Vaxtın idarə edilməsində şəxsi həyatın əhəmiyyəti nədir?

• Stresin artırılması
• Təcili işlərin sayı ilə məşğul olmaq
• İş yükünü artırmaq
• İşlərin sayını artırmaq
√ Daha balanslı bir həyat təmin etmək

188. İşləri planlayarkən nəyə diqqət yetirmək lazımdır?

- İşlərin sayına
- Təcili işlərə
- Stress səviyyəsinə
√ Bacarıqlara və vaxta
- Hər kəsin işinə

189. Vaxtın idarə edilməsində hansı amil xüsusi əhəmiyyət kəsb edir?

- Sürət
- İşçilərin sayı
√ Punktuallıq
- İşin miqdarı
- İş yükünün artırılması

190. Vaxtın idarə edilməsi nəticəsində nə baş verir?

- İşlərin sayının azalması
- Vaxtın daha çox sərf edilməsi
- İşlərin gecikməsi
- Stressin artması
√ Məhsuldarlığın artması

191. Aşağıdakılardan hansı vaxtın idarə edilməsinin prinsiplərindən biridir?

- İşin təxirə salınması
- İşçilərin tamamilə sərbəst buraxılması
- Vaxtın artırılması
- Hər işin eyni müddətdə yerinə yetirilməsi
√ İşlərin prioritetləşdirilməsi

192. Vaxtın idarə edilməsinin uğurlu menecerlərə nə kimi faydası var?

- İşin daha tez bitməsi
√ Stress səviyyəsinin azalması
- Daha çox iş yükü olması
- İş saatlarının artırılması
- Daha az layihəyə qoşulmaq

193. Məqsəd və vəzifələrin müəyyən edilməsində ən vacib addım hansıdır?

- Tapşırıqların prioritetləşdirilməsi
- Ən vacib addım yoxdur
- Maneələrin və qeyri-müəyyənliklərin müəyyən edilməsi
√ Güclü və zəif tərəflərinizin təhlili
- Ətraflı Cədvəlin yaradılması

194. Aşağıdakılardan hansı zaman tələsi kimi təyin olunmur?

- Nizam-intizamın olmaması
- Narahatlıq və ya qeyri-müəyyənlik hissləri
- İdmanın olmaması
√ Ünsiyyət qura bilməmək
- Zəif iş mühiti

195. Mükəmməllik və vaxtın idarə edilməsi arasında hansı əlaqə var?

- Mükəmməllikdən qaçınmaq lazım olan zaman tələsidir.
- Mükəmməllik hədəfləri düzgün təyin etməklə idarə oluna bilər.
- Mükəmməllik yalnız müəyyən şəxsiyyət tipləri üçün problemlidir.

√ Mükəmməllik effektiv vaxt idarə etmək üçün vacibdir.
• Mükəmməllik zamanın idarə edilməsinə təsir etmir.

196. Aşağıdakılardan hansı qaçınmaq üçün vaxt tələləri siyahısında DEYİL ?

• Multitasking
• Ünsiyyət çatışmazlığı
• Mikro idarəetmə
√ Məhsuldar olmayan görüşlər
• Nizam-intizamın olmaması

197. Məqsəd və vəzifələrin müəyyən edilməsində ilk addım hansıdır?

• Ətraflı cədvəl yaradın
• Maneələri və qeyri-müəyyənlikləri müəyyənləşdirin
• Əldə etmək istədiyiniz hər şeyi sadalayın
• Tapşırıqlarınızı prioritetləşdirin
√ Güclü və zəif tərəflərinizi müəyyənləşdirin

198. Mütəxəssis Mayk Qardner nə vaxt gündəlik işlərin siyahısını tərtib etməyi məsləhət görür?

• Nahar vaxtı
• Rahat olanda
√ Səhər
• Əvvəlki gecə
• Yalnız bazar ertəsi

199. Eynşteynin nisbilik nəzəriyyəsindəki ata və oğul timsalından əsas fikir hansıdır?

• İşıq sürətinə yaxınlaşdıqda zaman səyahəti mümkündür.
• Zaman insanın qavrayışından asılı olmayan sırf fiziki hadisədir.
• Zaman insan ağlının yaratdığı bir illüziyadır.
• Zaman dəyişdirilə bilməyən universal sabitdir.
√ Zaman manipulyasiya edilə bilən nisbi bir anlayışdır.

200. Benjamin Franklin vaxt və pul arasındakı əlaqə haqqında nə dedi?

• "Vaxt boşa xərclənməməli olan qiymətli bir sərvətdir."
• "Vaxt uğurun əsas ölçüsüdür."
• "Vaxt və pulun heç bir əlaqəsi yoxdur."
• "Vaxt əlimizdə olan yeganə həqiqi valyutadır."
√ "Vaxt puldur, pul da vaxtdir."

201. "Bayquş" xronotipi nədir?

• Səhər erkən oyanan insanlar
√ Axşam saatlarında aktiv olan insanlar
• İş yüklərinə asan uyğunlaşan insanlar
• Müxtəlif sosial qruplara aid insanlar
• Həmişə öz işlərinə fokuslanan insanlar

202. Pareto prinsipinin məqsədi nədir?

• İş yüklərini azaltmaq
• Sosial əlaqələri gücləndirmək
• Daha çox iş görmək
• Maliyyə sabitliyini təmin etmək
√ Effektivlik artırmaq

203. "Göyərçin" xronotipi nədir?

- Səhər yeməyi üçün uzun müddət ac qalır
- Daha yüksək fəaliyyət qabiliyyəti olan insanla
- Axşam saat 11-dən sonra yatan insanlar
- Hər işə eyni vaxtda başlayır
√ Səhər saat 9-da oyanan insanlar

204. Göyərçinlər üçün hansı vaxtı yuxudan durçmaq üçün rahat hesab olunur ?

- 12 gün
- 0.75
- Göyərçinlər üçün vaxtın əhəmiyyəti yoxdur
√ Səhər 9
- Səhər 6

205. Göyərçinlər üçün pik aktivlik saat neçədə olur?

- Şam yeməyi
- Gecə
√ Səhər
- Axşam
- Bu xronotipin müxtəlif nümayəndələri arasında dəyişir

206. Larks və bayquşlar arasında gündəlik iş rejiminin əsas fərqi nədir?

- Larklar daha tez yatırlar
- Bayquşlar daha tez qalxırlar
- Onların arasında ciddi fərqlər yoxdur
- Larklar daha çox yatır
√ Larklar gündüzlər, bayquşlar axşamlar daha aktivdir

207. Hansı xronotip üçün pik aktivlik axşam və gecə baş verir?

- Larklar və göyərçinlər
- Bütün xronotiplər gecə eyni dərəcədə aktivdir
- Göyərçinlər
- Larks
√ Bayquşlar

208. Beynin hansı hissəsi insanın təhlükəsizliyinə cavabdehdir?

- Limbik sistem
- Analitik beyin
- Hiss sistemləri
√ Reptil beyin
- Neokorteks

209. Stressin təsiri keçdikdən sonra orqanizm hansı vəziyyətə qayıdır?

- Əzələlər daha çox gərginləşir
- Ürək döyüntüləri azalır
- Tənəffüs tamamilə dayanır
√ Orqanizm normallaşır
- Hormon ifrazı dayanır

210. Stressin nəticəsində orqanizmdə hansı baş vermir?

- Beyin fəaliyyəti dayanır
- Ürək döyüntüləri azalır
- Hormon ifrazı azalır

- Əzələlər boşalır
√ Qan təzyiqi normallaşır

211. Stress zamanı orqanizmdə hansı dəyişiklik baş verir?

- Hormon ifrazı dayanır
- Beyin fəaliyyətini itirir
- Ürək döyüntüləri azalır
- Əzələlər boşalır
√ Qan təzyiqi yüksəlir, tənəffüs tezləşir

212. Stress vəziyyətində düşüncələri necə idarə etmək olar?

- Başqa insanlarla mübahisə edərək
- Düşüncələri unudaraq
- Yalnız öz fikirlərini dinləyərək
√ Soruşmaq "Bu düşüncələr mənə nə üçün lazımdır?"
- Düşüncələri daha da dərinləşdirərək

213. Stressin təsirinin azaldılması üçün nə etmək lazımdır?

- Daha çox stresli situasiyalara girmək
- Yuxusuz qalmaq
- İstirahət etməmək
√ Fiziki fəaliyyəti artırmaq
- Yalnız düşünmək

214. Orqanizmin zəifləmə mərhələsi nəyi ifadə edir?

- Hüceyrələrin aktivliyi
- Həyəcanın azalması
- Qanda oksigenin artması
√ Orqanizmin enerjisinin azalması
- Ürək döyüntüsünün artması

215. Stressin həyəcan mərhələsində orqanizm necə reaksiya verir?

- Yavaşlayır
- Qoxuları hiss edir
- Köpürməyə başlayır
√ Müdafiəyə səfərbər olunur
- Sakitləşir

216. Stressin 3 mərhələsindən biri hansıdır?

- Daha az fiziki fəaliyyət
- Sosial təhlil
- İntensiv həyəcan
- Yüksək enerji
√ Qıcığa qarşı müqavimət göstərilməsi

217. Orqanizmin səfərbər edilməsi mərhələsində insanın nələri olur?

- Sosial əlaqələr artır
√ Ürək döyüntüsü sürətlənir
- Daxili orqanların fəaliyyəti azalır
- Havadan qida alması artır
- Yuxu müddəti uzanır

218. Stressin hansı mərhələsi orqanizmin səfərbər edilməsini əhatə edir?

- Təhlükə mərhələsi
- Müqavimət mərhələsi
- Zəifləmə mərhələsi
- Uyğunlaşma mərhələsi
√ Həyəcan mərhələsi

219. Hisslərimizin qavranılması zamanı elektrik siqnalları hansı mərkəzdə qəbul edilir?

- Qulaqda
√ Beyində
- Qoxu mərkəzində
- Dərinin altında
- Retinada

220. Loqos inandırma üsulu nəyi əsas götürür?

- Fikirlərin gücü
- Yumoru
- Emosiyalar
- Şəxsi xarizma
√ Məntiq və faktlar

221. Bir nitqin uğurlu olması üçün hansı hazırlıq vacibdir?

- Heç bir hazırlıq etməmək
- Sadəcə məlumat vermək
- Nitqin uzunluğunu artırmaq
- Yalnız öz fikirlərini bildirmək
√ Auditoriyanın maraqlarını və tələblərini nəzərə almaq

222. Nitqdə danışanın səs tonu necə olmalıdır?

- Monoton və bərabər
- Təsadüfi və qeyri-adi
- Ciddi və sanballı
- Çox yüksək və sərt
√ İntensiv və dəyişkən

223. Verbal ünsiyyətin effektivliyini artırmaq üçün necə bir struktur tətbiq edilməlidir?

- Çoxsaylı qeydlər və faktlar
- Mətnin uzunluğu və detallarına önəm vermək
- Yalnız emosional arqumentlər
√ Giriş, əsas hissə, nəticə
- Yalnız nəzəri biliklərdən istifadə

224. Göz təması verbal ünsiyyətdə hansı rolu oynayır?

- Sadəcə gözlə əlaqə yaratmaqdır
- Nitqin təsirini azaltmaq üçün istifadə olunur
- Şəxsi diqqəti yayındırır
- Heç bir rolu yoxdur
√ Dinləyicilərlə emosional əlaqə qurmağa kömək edir

225. Nitqin daha təsirli və dinamik olması üçün hansı üsullar tətbiq edilə bilər?

- Çətin və anlaşılmaz ifadələrdən istifadə etmək
√ Jestlər və ifadələrdən istifadə etmək
- Monoton səs tonu istifadə etmək

- Nitqi sürətləndirərək danışmaq
- Yalnız konkret faktlardan danışmaq

226. Verbal ünsiyyətin əsas məqsədi nədir?

- Qeyri-verbal ifadələri istifadə etmək
- Fiziki jestlər etmək
√ Sözlər və nitq vasitəsilə ünsiyyət qurmaq
- Yazılı ifadələri istifadə etmək
- Rəqəmsal ünsiyyət qurmaq

227. Təqdimatçı auditoriya qarşısında özünü necə güvənli və etibarlı hiss etdirə bilər?

- Yalnız əl jestlərindən istifadə edərək
- Həmişə oturmaq
- Heç biri doğru deyil
- Sadəcə slaydlara diqqət yetirmək
√ Bədəni açıq vəziyyətdə saxlamaq və dinamik hərəkətlər etmək

228. Təqdimatçı auditoriyanı dinləməyə və reaksiya verməyə necə təşviq edə bilər?

- Sadece izləyicilərin özlərini hiss etmələrini gözləmək
- Heç biri doğru deyil
- Sadəcə məlumat verməklə
- Auditoriyanı dinləmədən yalnız danışmaqla
√ İnteraktiv suallar verərək və bədən dili ilə hərəkət edərək

229. Təqdimat zamanı hansı tip suallar daha təsirli olur?

- Heç biri doğru deyil
- Əsasən rəhbər suallar
√ Açıq suallar
- Yalnız məlumat sorğuları
- Qapalı suallar

230. Təqdimatdan əvvəl texniki avadanlıqla tanış olmaq niyə vacibdir?

- Texniki avadanlıqla heç bir əlaqə yoxdur
- Texniki avadanlıqla tanış olmaq yalnız təcrübəsizlər üçün vacibdir
- Yalnız təqdimatdan sonra yoxlamaq vacibdir
√ Çünki texniki problemlər meydana çıxa bilər və bunları əvvəlcədən yoxlamaq faydalıdır
- Sadəcə bir cihazdan istifadə etmək lazımdır

231. Təqdimatın vaxtına nəzarət etməyin önəmi nədir?

- Vaxt məhdudiyyəti yoxdur, uzun olarsa da yaxşıdır
- Vaxtın yalnız bir hissəsinə diqqət yetirilməlidir
- Vaxtı yoxlamağa ehtiyac yoxdur
√ Təqdimatın bütün hissələrinin müəyyən zaman çərçivəsinə sığması vacibdir
- Vaxtın çox qısa olması lazımdır

232. Təqdimatın ritmini necə tənzimləmək lazımdır?

- Ritmsiz danışmaq
- Bütün təqdimatın çox uzun olması
- Həddindən artıq sürətli danışmaq
- Çox yavaş danışmaq
√ Yaxşı bir ritm tutaraq, auditoriyanın hər bir məqamı qəbul etməsinə imkan vermək

233. Slayd dizaynında hansı prinsipə əməl etmək vacibdir?

- Çoxlu animasiya istifadə etmək
- Hər slayda yalnız rəngli fon vermək
- Hər slayda nitqin əsas hissəsini geniş şəkildə əlavə etmək
- Hər slayda çox şəkil əlavə etmək
√ Sadə və səliqəli, cəlb edici dizayn

234. Şəxsi inkişaf gələcək uğur üçün aydın vizyonun inkişafına necə kömək edir?

- yalnız hədəfin təyin edilməsi və vizyonun formalaşmasında mühüm rol oynayır
- hədəfin təyin edilməsində mühüm rol oynayır
- vizyonun formalaşmasında mühüm rol oynayır
√ hədəfin təyin edilməsi və yol xəritəsi təmin etməklə vizyonun formalaşmasında mühüm rol oynayır
- yalnız yol xəritəsi təmin etməklə vizyonun formalaşmasında mühüm rol oynayır

235. Hansı milton erikson prinsipi dəyişikliyin qaçılmaz olduğunu deyir?

- Dördüncü prinsip
- İkinci prinsip
- Üçüncü prinsip
√ Beşinci prinsip
- Birinci prinsip

236. Adı çəkilən mütəxəssislərdən hansı hull york tibb məktəbinin klinik psixologiya professorudur?

- Walt disney
- Laura Pass
- Milton Erickson
- Çarlz Foster
√ Dean mcmillan

237. Həyat balansı üzərində işləyərkən hər günün sonunda nə etmək tövsiyə olunur?

- Meditasiya edin
- Televizora baxın
- Növbəti günü planlaşdırın
√ Məşqdən sonra hisslərinizi qeyd edin
- Dostlara zəng edin

238. Şəxsi biznes üçün vizyon yaratarkən hansı amil qeyd olunmur?

- Reallıq
- Bütün amillər qeyd olunub
- İdeallar
√ Maliyyələşdirmə
- Fəaliyyətlər

239. Çarlz Foster depressiyada olan insanlar haqqında öz müşahidələrini neçənci ildə etdi ?

- 2003
- 1963
- 1983
√ 1973
- 1993

240. Mənfi düşüncələrimizin və əhval-ruhiyyəmizin həm məhsulu, həm də səbəbi nə deyir?

- Dostlarla söhbət
- Xəyal
- Qida

√ Bizi xoşbəxt edən hərəkətlər
• Məşq edin

241. Adı çəkilən mütəxəssislərdən hansı şərqi ingiltərə universitetinin klinik psixoloqudur?

• Walt disney
• Milton erickson
• Çarlz foster
√ Laura pass
• Dean mcmillan

242. 1990-cı ildə hansı müəllif emosional intellekt konsepsiyasını işləyib hazırlamışdır?

• Daniel Qoleman
• Manfred Kee de Vries
• Robert Sternberq
√ Peter Salovey və Con Mayer
• Howard Gardner

243. Ruven Bar-On-un modelində hansı qabiliyyət hədəflər qoymaq və onlara nail olmaq üçün səy göstərmək qabiliyyətinə cavabdehdir?

• Çeviklik
• Müstəqillik
• İnadkarlıq
√ Özünü həyata keçirmə
• Optimizm

244. Daniel Golemanın emosional zəkanın qarışıq modelinin tərkib hissəsi DEYİL nədir?

• Özünüdərketmə
• Empatiya
• Motivasiya
√ Maliyyə savadlılığı
• Özünütənzimləmə

245. Mayer, Salovey və Karuzo emosional intellektin neçə komponentini müəyyən edir?

• 7
• 3
• 5
√ 4
• 6

246. EQ-nu inkişaf etdirmək qərarına gəlməzdən əvvəl nə etmək tövsiyə olunur?

√ Hərəkətlərinizin başqalarına necə təsir edəcəyini düşünün
• Yalnız şəxsi mənfəət əsasında qərarlar qəbul edin
• İmpulsiv hərəkət edin
• Başqaları üçün nəticələrə əhəmiyyət verməyin
• Yalnız bir şəxslə məsləhətləşin

247. Yüksək EQ-ya sahib olan insanlar səhvlərinə necə baxırlar?

• Daim öz səhvləri haqqında düşünür
• Səhvləri üçün başqalarını günahlandırın
• Heç vaxt yanılmadıqlarını düşünürlər
√ Onlardan uzaqlaşırlar, amma onlardan öyrənirlər
• Səhvlərinə tamamilə məhəl qoymur

248. EQ yüksək olan insanlar qərar qəbul edərkən nə edirlər?

- Yalnız məntiqə əsaslanaraq qərarlar verir
- Yalnız intuisiyaya etibar edir
- Başqalarının fikirlərinə məhəl qoymayır
- Həmişə ilk impulsu izləyir
√ Tələsik qərarlar vermir

249. Rosenberg-in Zorakı olmayan Ünsiyyət Metodunun neçə addımı var?

√ 4
- 6
- 2
- 3
- 5

250. Aşağıdakılardan hansı konstruktiv rəy almağın yolu DEYİL?

- Konstruktiv tənqidə açıq olun
- Rəyi emal etmək üçün vaxt ayırın
- Böyüməyə hazır olun
√ Bütün mənfi rəylərə məhəl qoymayın
- Daha tez-tez rəylər soruşun

251. Tədqiqatlara görə, işçilər bağlılığı artırmaq üçün nə qədər tez-tez rəy almalıdırlar?

- Hər gün
- Dörddə bir dəfə
- Ayda bir dəfə
- İldə bir dəfə
√ Həftədə bir dəfə

252. Qaçınma tərzi ilə bağlı aşağıdakı ifadələrdən hansı doğrudur?

- Bu üslub həmişə daha yaxşı münasibətlərə gətirib çıxarır
- Bu üslub həmişə problemin dərhal həllinə gətirib çıxarır
- Bu üslub əməkdaşlığa əsaslanır
√ Bu üslub tərəflər qəzəbləndikdə və vaxta ehtiyac duyduqda faydalı ola bilər
- Bu üslub hər iki tərəfin fəal iştirakını tələb edir

253. Hansı münaqişənin həlli metodu gizli fəaliyyətdən ibarətdir?

- Münaqişədən qaçınmaq
- Münaqişəyə məhəl qoymamaq
- Birbaşa münaqişə
√ Münaqişənin yatırılması
- Münaqişənin şifahi müzakirəsi

254. Münaqişənin idarə edilməsi ilə bağlı aşağıdakı müddəalardan hansı doğrudur?

- Münaqişənin yatırılması həmişə müsbət nəticələrə gətirib çıxarır
- Münaqişə həmişə sülh yolu ilə həll edilə bilər
- Münaqişəyə məhəl qoymamaq onu həll etməyə kömək edir
√ Münaqişənin idarə edilməsi tərəflərin fəal iştirakını tələb edir
- Münaqişədən qaçmaq həmişə ən yaxşı həll yoludur

255. Münaqişənin idarə edilməsinin hansı üslubu həll olunmamış problemlər səbəbindən narazılıq və gərginliyə səbəb ola bilər?

- Rəqabət
- Harmoniya
- Kompromis

√ Qaçınma
• Əməkdaşlıq

256. Aşağıdakı münaqişələrin idarə edilməsi üslublarından hansı tərəflərdən birinin öz maraqlarını digər tərəf naminə qurban verməsini nəzərdə tutur?

• Əməkdaşlıq
• Qaçınma
• Rəqabət
• Kompromis
√ Harmoniya

257. Harmoniya üslubu ilə bağlı aşağıdakı müddəalardan hansı doğrudur?

• Həmişə müsbət nəticələrə gətirib çıxarır
• Bu, hər iki tərəfin fəal iştirakını tələb edir
√ Qarşı tərəfə öz məqsədlərinə çatmaq üçün öz maraqlarından imtina etməyə imkan verir
• Rəqabətə əsaslanır
• Bu, tərəflərin bütün maraqlarını qorumağa kömək edir

258. Aşağıdakı üsullardan hansı münaqişənin həlli metodu deyil?

• Münaqişəyə məhəl qoymayın
• Münaqişəni müzakirə edin
• Münaqişəni qəbul edin
• Münaqişədən çəkinin
√ Münaqişəni yatırın

259. Rəqabət üslubu ilə bağlı aşağıdakı müddəalardan hansı doğrudur?

• Qarşılıqlı hörmətə əsaslanır
• Daha yaxşı münasibətlərə gətirib çıxarır
• Bütün tərəflər öz məqsədlərinə çatırlar
• Bu üslubun müzakirəsi vaxt tələb edir
√ Münaqişə tərəfi yalnız öz maraqlarını həyata keçirməyə çalışır

260. Liderlik üslublarından hansı sürətli qərar vermə bacarığını inkişaf etdirir?

• Demokratik lider
• Hökmedən lider
• Prinsipial lider
√ Vaxt və sürət müəyyənləşdirən lider
• Sentimantal lider

261. Amigdala nə vaxt aktivləşmir?

√ Bir yüksəliş əldə etdiyiniz zaman
• Ədalətin pozulması halında
• Vəziyyəti azaldıqda
• Komanda üzvlüyünü itirmək
• Artan qeyri-müəyyənliklə

262. Kompleks qərar qəbul etmə modelində 'çıxışlar' nəyi nəzərdə tutur?

• Alternativlərin inkişaf etdirilməsi
• Məlumat toplama mərhələsi
√ Qərarın həyata keçirilməsi və nəticələrin analizi
• Planların müzakirəsi
• Tətbiq və qiymətləndirmə

263. Komanda işində adaptasiya bacarığı nə üçün vacibdir?

- Əməkdaşlar arasında fərqlilikləri artırmaq üçün
- Resursları azaldaraq qənaət etmək üçün
√ Dəyişən şərtlərə uyğunlaşmaq üçün
- Komanda üzvlərinin performansını məhdudlaşdırmaq üçün
- Şirkət qaydalarına əməl etməmək üçün

264. Komanda liderləri komandanın iş keyfiyyətinə necə təsir edə bilərlər?

- Qərar qəbul etmə prosesindən uzaq durur
- Yalnız şəxsi maraqlara fokuslanır
- Komanda üzvləri arasında məsafə yaradır
√ Ümumi qəbul edilmiş anlayışlar və meyarlar yaradır
- Performansı qiymətləndirməkdən çəkinir

265. Komanda nədir?

- Müvəqqəti fəaliyyət göstərən qruplar
- Yalnız fərdi fəaliyyət göstərən şəxslər
- Lider olmadan fəaliyyət göstərən qrup
- Rəqib şirkət nümayəndələri
√ Təşkilat üzvlərindən formalaşmış qrup

266. Komanda işinin əhəmiyyəti nədir?

- Motivasiya olmadan işləmək
- Yalnız fərdi performansa fokuslanmaq
√ Məhsuldarlığı artırmaq
- Komanda üzvlərinin müstəqilliyini artırmaq
- Liderin məsuliyyətini azaltmaq

267. Adaptasiya bacarığı komanda üçün nə vaxt inkişaf edir?

√ Performans və dəstək bacarıqları normal tətbiq edildikdən sonra
- Şirkət qaydalarına əməl olunmadıqda
- Liderin fərdi qərarları ilə
- Komanda üzvləri arasında konflikt yarandıqda
- Resursların düzgün idarə edilmədiyi vaxtda

268. Qərar vermə fəaliyyətinin əsas xüsusiyyətlərindən biri nədir?

- Geri dönüşsüzdür
- Duyğusal qərar qəbul edir
- Yalnız fərdi qərarlara yönəlir
√ Gələcək üçün edilən fəaliyyətdir
- Qrup fəaliyyətini nəzərə almır

269. Aşağıdakı aspektlərdən hansı analitik təfəkkürün xüsusiyyətlərinə aid deyil?

- Prioritetləşdirmə
- Praktik uzaqgörənlik
- Böyümə zehniyyəti
- Keçmiş təcrübənin təhlili
√ Təsadüfi yanaşma

270. Tənqidi düşüncə üçün hansı prinsip vacibdir?

- Bütün fikirlərə məhəl qoymamaq
- Tək rəyi qəbul etmək

- Yalnız mənfi cəhətləri qiymətləndirmək
- Analizdən qaçınmaq
- √ Həm müsbət, həm də mənfi cəhətləri qiymətləndirmək

271. Məntiqi əlaqələri düşünmək və təhlil etmək bacarığı necə adlanır?

- Natamam anlayış
- Təsadüfi Düşüncələr
- İnstinktiv mühakimə
- Emosional qavrayış
- √ Tənqidi düşüncə

272. Qrupda ideya yaratmaq üçün aşağıdakı üsullardan hansı istifadə olunur?

- Qapalı müzakirə
- √ Beyin fırtınası
- Təsadüfi qeydlər
- Alış-veriş siyahısı
- Normal söhbət

273. Hansı üsul oyun vasitəsilə analitik təfəkkürün inkişafına kömək edir?

- İdman oyunları
- Lotereyalar
- Kart oyunları
- √ Ağıl oyunları
- Stolüstü oyunlar

274. Altı Düşüncə Şapkası metodu hansı sahələrdə istifadə olunur?

- Yalnız modada
- Yalnız əyləncə üçün
- Yalnız ticarətdə
- √ Təhsildə və bir çox sənaye sahələrində
- Yalnız papaq istehsalında

275. 5W1H metodunda hansı sual səbəbi və məqsədi müəyyən edir?

- ÜST?
- Necə?
- √ Niyə?
- Nə vaxt?
- Harada?

276. “Harada?” sualını müəyyən etməyə nə kömək edir? 5W1H metodunda?

- √ Məkan anlayışları
- Tədbir iştirakçıları
- Vaxt çərçivəsi
- Hadisələrin səbəbləri
- Fəaliyyət üsulları

277. Suallara cavab verərkən yaxşı çevik düşüncənin göstəricisi nədir?

- Cavab verməkdən imtina
- Başqasının cavablarını təkrarlamaq
- Yavaş cavablar
- √ Hər suala 20-30 cavab vermək bacarığı
- Yalnız bir cavab vermək bacarığı

278. Rasional düşüncə beynin hansı hissəsində əmələ gəlir?

- Amigdala
- Hipotalamus
- Sürünən beyin
- Limbik beyin
√ Neokorteks

279. Eyzenhauer Matrisi kim tərəfindən formalaşdırılmışdır?

- Abraham Lincoln
- Franklin D. Roosevelt
- George Washington
√ Duayt Devid
- Winston Churchill

280. Eynşteynin nisbilik nəzəriyyəsindəki əkiz qardaşlar nümunəsindən əsas nəticə nədir?

- Zaman manipulyasiya edilə bilən nisbi bir anlayışdır.
- Zaman insanın müşahidəsindən asılı olmayan fiziki bir xüsusiyyətdir.
- Zaman dəyişdirilə bilməyən universal sabitdir.
√ Əgər işıq sürətinə yaxınlaşsanız zamanda səyahət etmək mümkündür.
- Zaman insan qavrayışının yaratdığı illüziyadır.

281. Vaxtın İdarə Edilməsinin 7 Prinsipinə əsasən, hansı prinsip nizamlılığın və punktuallığın vacibliyini vurğulayır?

- Çox işdən və həddən artıq məsuliyyət götürməkdən çəkinin.
- İş, şəxsi həyat və istirahət arasında balans.
- Vaxt miqdarı ilə müqayisədə işin intensivliyi.
- Vaciblik və təcililiyə əsaslanaraq tapşırıqları prioritetləşdirin.
√ Davamlı bir cədvəl və rutini saxlamaq.

282. Aşağıdakılardan hansı vaxtın idarə edilməsinin 7 prinsipindən biri DEYİL?

- Eyni anda çoxlu işi götürməkdən çəkinin.
- Daha az vacib tapşırıqları həvalə edin və ya xaricə verin.
- Heç bir fasilə və fasilə olmadan intensiv işləyin.
- Davamlı bir cədvəl və rejimə riayət edin.
√ İş-həyat balansını təmin edin.

283. Xronotiplərin təsnifatı hansı əsaslara görə müəyyən edilir?

- Təhsil səviyyəsi
- Zaman idarəetmə texnikaları
- Yaş və cinsiyyət
- İş mühiti və sosial status
√ İnsanın əmək qabiliyyəti və yuxu rejimi

284. İşlərin siyahısını hazırlamaq hansı məqsədə xidmət edir?

- İş yüklərini artırmaq
- Təcili olmayan işlərlə məşğul olmaq
- Yalnız gündəlik işləri planlaşdırmaq
- Başqa insanlara kömək etmək
√ Təcili işləri prioritetləşdirmək

285. Hər kəs tərəfindən qəbul edilən fikrə görə, "görürəm" deyərkən nəyi görürük?

- Qoxu molekullarını
- Retinaya düşən işıq fotonlarını

- Gözümüzə gələn əşyaları
- √ Beynimizdəki elektrik siqnallarını
- Səs dalğalarını

286. Yeni doğulmuş körpənin beyni, yetkin insanlara nisbətən nə qədər daha çox enerji istehlak edir?

- 50 faiz
- 40 faiz
- 20 faiz
- 30 faiz
- √ 60 faiz

287. İnsan beyninin enerji istehlakı yetkinlərdə nə qədərdir?

- 35 faiz
- 12 faiz
- 15 faiz
- √ 25 faiz
- 26 faiz

288. Limbik sistemin əsas funksiyası nədir?

- Fiziki reaksiyaları tənzimləmək
- Zəka inkişafını artırmaq
- Analitik düşünmək
- Qoruma instinktini idarə etmək
- √ Emosiyalara cavab vermək

289. Hisslərin yalnız zehində olduğunu deyən hansı filosofdur?

- Friedrich Nietzsche
- Karl Marx
- Sigmund Freud
- √ George Berkeley
- Immanuel Kant

290. Frederick Vesterin fikrincə, insanların beyinlərində yaratdığı və yaşadığı dünya necədir?

- Realdır
- Unudulmazdır
- Davamlıdır
- √ Aldadıcıdır
- Mütləqdir

291. Beynin içi ilə xarici dünya arasında necə bir əlaqə var?

- Xarici dünya fiziki cisimlərdən ibarətdir
- √ Xarici dünya yalnız elektrik siqnalları ilə qavranılır
- Xarici dünya hiss etmə mexanizmi ilə əlaqədardır
- Xarici dünya sadəcə kimyəvi maddələrdən ibarətdir
- Xarici dünya beyinə işıqla çatır

292. Natiqlikdə təsir etmənin əsas prinsipi nədir?

- Həmişə emosional müraciət etmək
- Nitqi çox qısa və sadə tutmaq
- √ Düşüncəli və məntiqi arqumentlərdən istifadə etmək
- Dinləyiciləri tənqid etmək
- Yalnız faktlardan danışmaq

293. Auditorya ilə əlaqənin gücləndirilməsi üçün hansı üsullardan istifadə edilməlidir?

- Nitqi yalnız monoton şəkildə təqdim etmək
- Şəxsi təcrübələri dinləyicilərə açıq şəkildə anlatmaq
- Nitqdə faktlardan çox, fikirlərdən istifadə etmək
- Nitqdə öz fikirlərini əsaslandırmaq
- √ Dinləyicilərin yaşını, peşəsini və maraqlarını nəzərə almaq

294. Nitqin əsas hissəsi nəyi əhatə etməlidir?

- Şəxsi təcrübələr
- Səmərəli nəticələr
- Mövzunun tarixçəsi
- Yalnız nəticə və xülasə
- √ Əsas arqumentlər və faktlar

295. Bədən dilində qolların bağlanması auditoriyada hansı mənanı verə bilər?

- Təqdimatçı auditoriyanı özündən uzaqlaşdırır
- Təqdimatçı auditoriyanı tamamilə qəbul edir
- √ Təqdimatçı güvənini itirir və açıq fikirli deyil
- Təqdimatçının dediklərini tam qəbul etməyən auditoriya reaksiyası
- Heç biri doğru deyil

296. Təqdimatda qeyri-müəyyən və ya uzadılmış cümlələrdən istifadə etməməyin səbəbi nədir?

- Auditoryanın marağını saxlamaq
- Həm auditoriyanı, həm də təqdimatçını yormamaq
- √ Təqdimatın qısa və səlis olmasına imkan yaratmaq
- Çox terminlərlə təqdimat aparmaq
- Heç biri doğru deyil

297. Təqdimatın əvvəlcədən təkrarlanmasının faydası nədir?

- Təqdimatın heç bir faydası yoxdur
- Təqdimat çox vaxt alır və heç bir faydası yoxdur
- Yalnız avtomatik təqdimat proqramları istifadə olunur
- Təqdimatın sonradan dəyişdirilməsini təmin edir
- √ Təqdimat zamanı özünüzü daha inamlı hiss etməyə kömək edir və müsbət rəylər alırsınız

298. Təqdimatda animasiya istifadəsi ilə bağlı hansı tövsiyə düzgündür?

- Animasiya istifadə etmək mütləqdir
- √ Çox animasiyadan istifadə etməmək lazımdır
- Hər slaydda animasiya istifadə edin
- Yalnız keçidlərdən istifadə edin
- Slaydlarda heç bir animasiya istifadə etməyin