Ujian Personaliti ATOMS

Terokai Kekuatan Anda, Buka Potensi Anda

Terokai kekuatan anda dan manfaatkannya sebaik mungkin:

Atoms ultimate

12 March 2026

SAMPLE

Ujian Personaliti ATOMS boleh membantu anda memahami kecenderungan pemikiran dan tingkah laku anda berdasarkan skor pilihan anda dari lima kumpulan tingkah laku model ATOMS. Laporan Ujian ATOMS anda mengandungi maklumat berkenaan kelebihan dan juga kelemahan anda. Baca dan lakukan refleksi setiap bahagian laporan anda. Kesedaran diri anda akan meningkat dan anda lebih yakin membuat keputusan berkaitan dengan kerjaya, hubungan sosial dan perkembangan diri anda.

"A T O M S" adalah ringkasan yang mewakili lima kumpulan tingkah laku yang berbeza:

A — Adventurer
- Praktikal
- Penyelesai masalah
- Cepat berfikir
- Mudah menyesuaikan diri





T — Theorist
- Pemikir logic
- Teliti
- Suka Menyendiri
- Pendiam





O — Originator Business
- Berorientasikan matlamat
- Pemimpin Semula jadi
- Tegas
- Menginspirasi orang lain

Originator Expressive
- Kreatif
- Artistik
- Suka Keaslian
- Expresif



M — Mediator
- Suka Berinteraksi
- Peramah
- Suka Bekerjasama
- Suka Bersosial

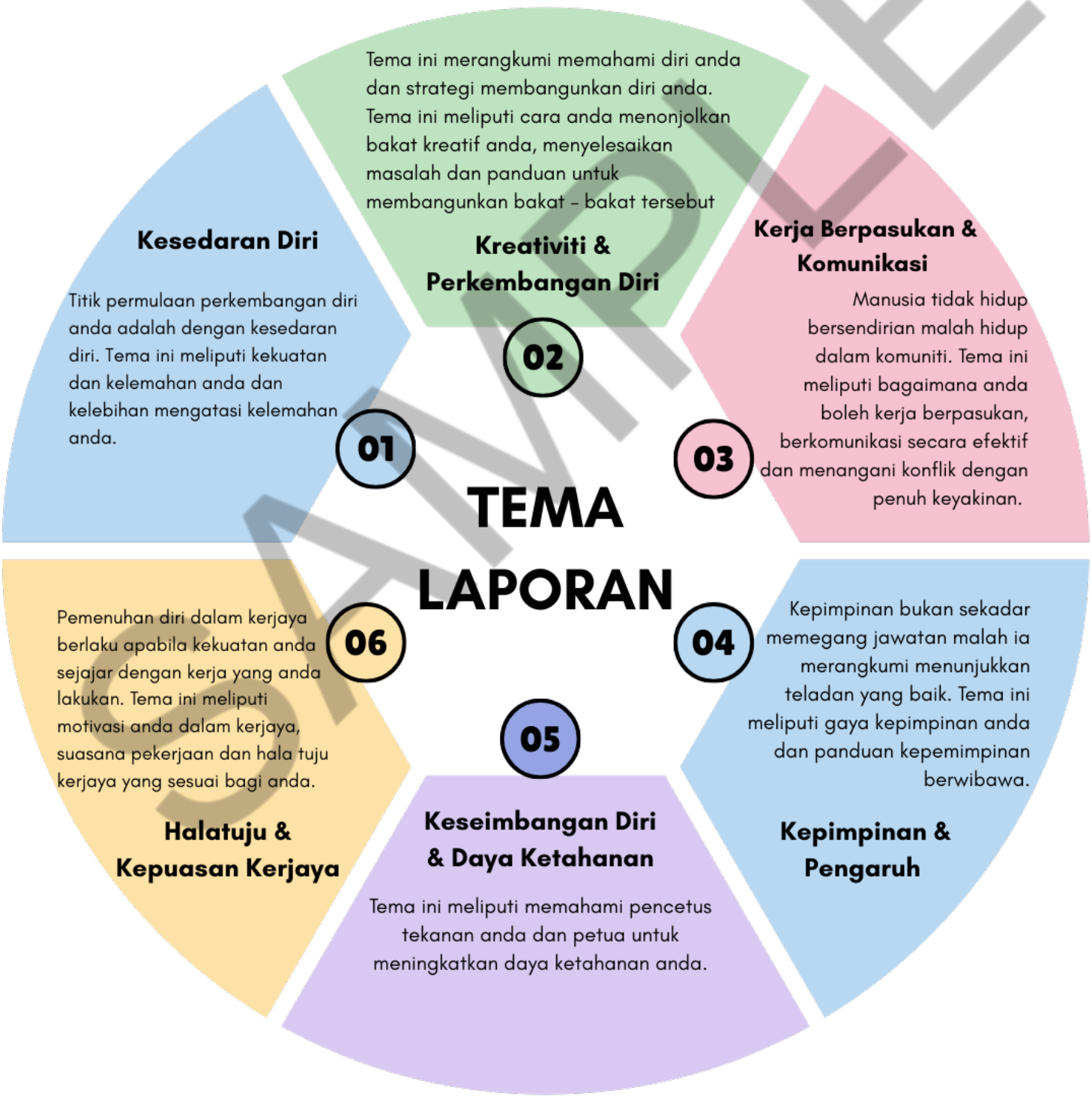
S — Supporter
- Boleh dipercayai
- Amat Teratur
- Suka Struktur
- Konsisten



SAMPLE

Setiap individual adalah unik. Mereka berbeza dari segi cara mereka berfikir, berinteraksi, memimpin dan bekerja. Ujian Personaliti ATOMS boleh membantu anda, yakni individu unik tersebut, mengenal pasti persona anda. Kekuatan dan kelemahan anda dan bagaimana anda boleh mencapai keseimbangan dalam kehidupan dan kerjaya anda tersorot dalam laporan ATOMS.

Setelah anda selesai Ujian Personaliti ATOMS, satu laporan akan dijana. Laporan ini akan membentangkan satu cerita, yakni cerita anda, dalam bentuk panduan penemuan diri dengan **enam tema** berikut:



SAMPLE

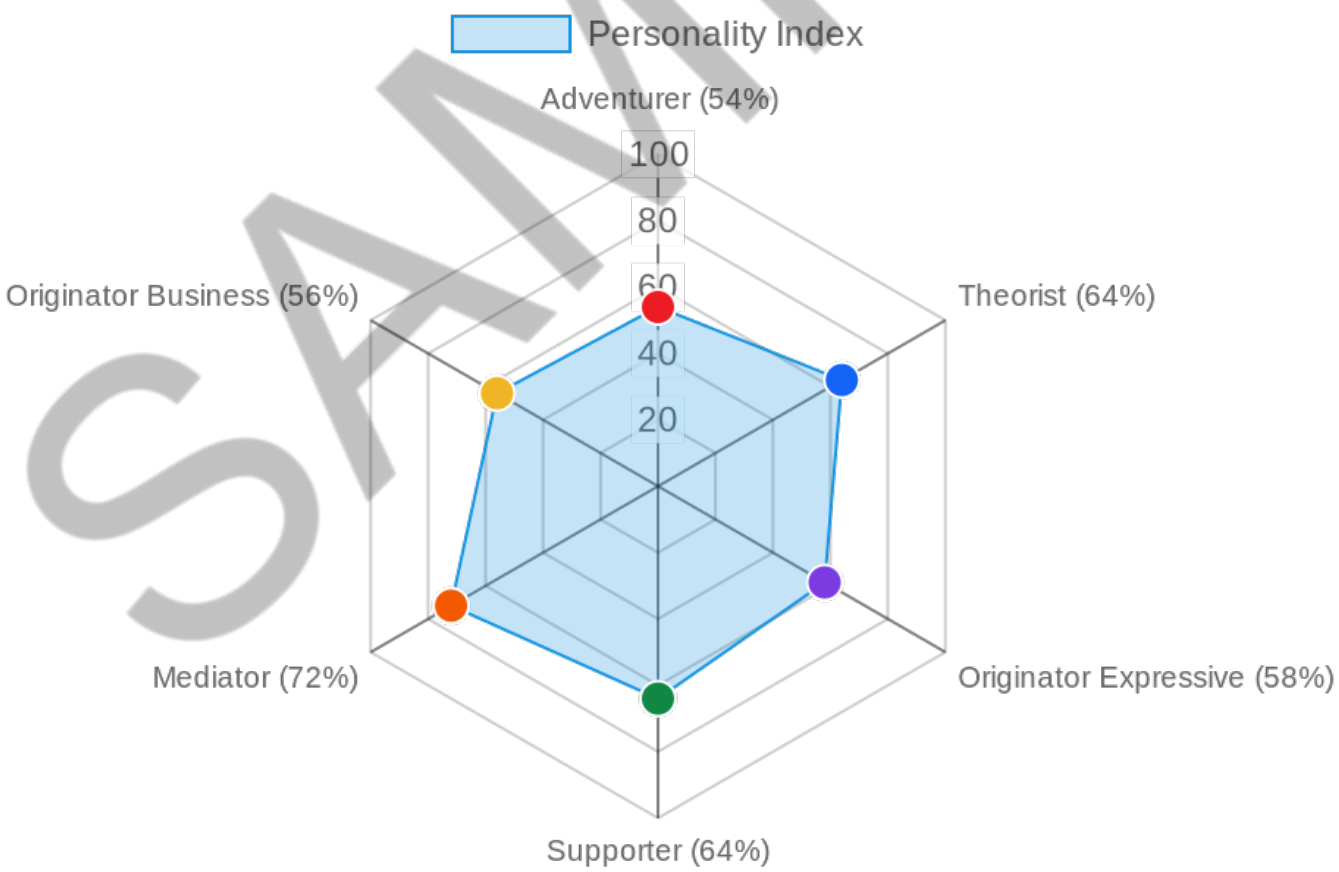
Helo, **Atoms ultimate**!

Laporan ujian personaliti ATOMS anda merupakan satu panduan peribadi anda yang merangkumi kekuatan anda, kelemahan anda dan kerjaya yang mungkin sesuai untuk anda. Anda juga akan mendapat panduan dalam cara pembelajaran dan penyelesaian masalah yang lebih efektif serta cara anda boleh kerja dalam pasukan dan memimpin dengan lebih cekap.

Selain itu, laporan ini juga akan memberi strategi untuk meningkatkan kreativiti, menangani stres, dan memperhalusi kemahiran anda untuk kejayaan peribadi dan profesional. Gunakan panduan yang terkandung dalam laporan ini untuk membuat keputusan yang tepat dan memaksimumkan potensi anda.
Mari kita mula!

SAMPLE

ATOMS ULTIMATE, berikut adalah carta pilihan tingkah laku anda:



Kelebihan Anda

Kebolehan anda dan yang menentukan kejayaan anda dalam kerjaya dan kehidupan adalah ciri – ciri terbaik anda dan yang menjadikan anda hebat. Atoms ultimate, kekuatan anda adalah:

- Anda membantu orang lain dengan menawarkan sokongan.
- Anda membina hubungan dan bekerja dengan baik bersama orang lain.
- Anda memahami dan menyokong orang lain, menjadikan anda ahli pasukan yang hebat.
- Anda berkembang dalam persekitaran pasukan di mana anda boleh bekerjasama.
- Anda boleh diharapkan dan memastikan tugas diselesaikan seperti yang dijangkakan.
- Anda mengambil tugas dengan serius dan lebih suka melakukannya sendiri.
- Anda berdaya saing dan berprestasi baik dalam persekitaran pencapaian tinggi.
- Anda fokus pada mencapai matlamat dan mendorong diri sendiri dan orang lain.

Pertumbuhan Peribadi Anda

Setiap individu mempunyai ruang untuk perkembangan diri. Atoms ultimate, anda boleh meningkatkan keyakinan diri dan mencapai tahap kejayaan dengan memberi tumpuan kepada:

- Anda mengambil beban orang lain, kadangkala hingga merugikan diri sendiri.
- Anda mencari kelulusan dan bergantung pada pengesahan daripada orang lain.
- Anda sering mengutamakan keperluan orang lain berbanding diri sendiri.
- Anda lebih suka kerja berpasukan dan kurang yakin bekerja sendiri.
- Anda mungkin menolak kaedah alternatif jika merasakan kaedah anda lebih baik.
- Anda sukar untuk mendelegasikan jika orang lain tidak mengikuti prosedur dengan tepat.
- Anda boleh terlalu kompetitif, melihat perkara sebagai menang-atau-kalah.
- Anda fokus pada hasil, kadangkala mengabaikan kesejahteraan pasukan.

SAMPLE

Manfaat Pertumbuhan Peribadi

Atoms ultimate, pertimbangkan rasional berikut untuk pertumbuhan peribadi anda:

- Mengambil isu orang lain boleh membawa kepada keletihan emosi.
- Anda mungkin kurang yakin dalam membuat keputusan, terlalu bergantung pada maklum balas orang lain.
- Ini boleh menyebabkan keletihan atau kesukaran untuk menetapkan sempadan untuk keperluan anda sendiri.
- Kebergantungan pada kerja berpasukan mungkin menghalang anda daripada bertindak secara berdikari.
- Kekakuan boleh menyebabkan anda menolak idea orang lain, mengehadkan kolaborasi.
- Anda mungkin membebankan diri sendiri dan terlepas peluang untuk membantu orang lain berkembang.
- Daya saing boleh merosakkan hubungan dan mengurangkan kerja berpasukan.
- Fokus pada hasil mungkin membawa kepada keletihan dan hubungan yang tegang.

SAMPLE

Bakat Kreatif Anda

Kreativiti adalah merealisasikan idea yang dizahirkan. Atoms ultimate, berikut mungkin cara anda menonjolkan bakat kreatif unik anda:

- Anda membina rangkaian sokongan di mana semua orang merasa dihargai dan dijaga.
- Anda menggunakan kreativiti untuk menyatukan orang, sering menganjurkan aktiviti membina pasukan untuk memupuk kerjasama.
- Anda mencipta program atau penyelesaian yang secara langsung membantu orang lain, menyediakan sokongan emosi atau sumber untuk pembangunan peribadi.
- Anda memperbaiki dinamik kumpulan, mencari cara baru untuk menjadikan kerja berpasukan lebih berkesan dan harmoni.
- Anda menghargai konsistensi dan mereka bentuk sistem yang boleh dipercayai oleh orang lain untuk kualiti dan kestabilan jangka panjang.
- Anda mengambil tanggungjawab terhadap kualiti, merancang sistem yang memantau kemajuan dan memastikan akauntabiliti.
- Dipandu oleh kecemerlangan, anda terus berinovasi untuk kekal kompetitif.
- Anda mencari cara berkesan untuk mencapai matlamat anda, mencipta pintasan atau strategi unik.

Meningkatkan Bakat Kreatif Anda

Tingkatkan imaginasi anda supaya kreativiti anda sentiasa aktif. Atoms ultimate, berikut adalah cara untuk memperkembangkan bakat kreatif anda:

- Reka persekitaran sokongan di mana setiap orang berasa dihargai dan dijaga.
- Galakkan kerjasama dan kerja berpasukan untuk memupuk kreativiti bersama.
- Cari cara baharu untuk menyokong dan membantu orang lain dengan menyesuaikan bantuan anda kepada keperluan unik mereka.
- Pimpin kumpulan dengan cara yang unik, seperti memutarkan peranan kepimpinan, untuk mengilhamkan kerja berpasukan yang tidak konvensional.
- Buat penambahbaikan kecil dan konsisten untuk meningkatkan kreativiti dari masa ke masa.
- Bawa minat peribadi ke dalam kerja anda untuk meneroka idea baharu sambil tetap bertanggungjawab.
- Bereksperimen tanpa perlu kejayaan segera untuk menemui pendekatan baharu.
- Terokai pelbagai jalan untuk mencapai matlamat anda, bukan hanya yang paling cekap.

SAMPLE

Strategi Kreatif Anda

Atoms ultimate, cuba idea berikut untuk membangunkan bakat kreatif anda:

- Reka program yang menyokong pertumbuhan emosi dan profesional.
- Rancang aktiviti berkumpulan untuk sesi sumbang saran dalam suasana unik.
- Cuba format sokongan yang berbeza, seperti program kesihatan atau bimbingan.
- Cipta aktiviti membina pasukan yang menggalakkan perspektif baru.
- Lakukan penambahbaikan kecil secara berkala untuk pertumbuhan berterusan.
- Ambil projek peribadi untuk kerja untuk melatih penyelesaian masalah kreatif.
- Cipta projek perintis untuk menguji idea berisiko dengan sumber minimum.
- Senaraikan pelbagai strategi untuk mencapai matlamat, walaupun yang tidak konvensional.

Meningkatkan Cara Pembelajaran Anda

Atoms ultimate, mengenali cara pembelajaran yang paling sesuai bagi anda membolehkan anda belajar dengan lebih efektif. Cuba strategi pembelajaran berikut:

- Libatkan diri dalam projek komuniti yang menggabungkan pembelajaran dengan menyokong orang lain.
- Libatkan diri dalam aktiviti berasaskan pasukan untuk komunikasi dan kerjasama.
- Gunakan projek berasaskan perkhidmatan dunia nyata untuk menerapkan pembelajaran dengan membantu orang lain.
- Belajar melalui perbincangan, bermain peranan, dan sumbang saran kumpulan.
- Berkembang dengan tabiat belajar dan rutin yang konsisten.
- Ambil tanggungjawab untuk tugas, menjejaki kemajuan anda sendiri.
- Bersaing untuk kecemerlangan untuk kekal bermotivasi.
- Pilih projek yang berorientasikan matlamat dengan hasil yang jelas dan boleh diukur.

SAMPLE

Cara Anda Menyelesaikan Masalah

Setiap cabaran menunjukkan cara anda berfikir dan menyelesaikan masalah. Atoms ultimate, anda mungkin menyelesaikan masalah atau menghadapi cabaran seperti berikut:

- Anda prihatin terhadap penyelesaian yang memberi manfaat kepada kumpulan.
- Anda cemerlang dalam menyelesaikan masalah secara berkumpulan, menggalakkan kerjasama.
- Anda mempertimbangkan keperluan orang lain semasa menyelesaikan masalah.
- Anda membina konsensus untuk mencipta penyelesaian yang berkesan.
- Anda kekal stabil dan boleh dipercayai untuk hasil yang konsisten.
- Anda mengambil tanggungjawab penuh untuk menyelesaikan masalah.
- Anda berusaha untuk hasil yang berkualiti tinggi.
- Anda memberi tumpuan kepada mencapai matlamat tertentu melalui penyelesaian anda.

Meningkatkan Cara Anda Menyelesaikan Masalah

Atoms ultimate, berikut adalah beberapa cadangan untuk menyelesaikan masalah dengan lebih efektif:

- Gabungkan sokongan dengan ketegasan untuk penyelesaian yang adil.
- Galakkan suara yang lebih senyap untuk berkongsi idea.
- Gabungkan empati dan objektiviti untuk penyelesaian yang seimbang.
- Bertindak tegas apabila konsensus melambatkan kemajuan.
- Cabar diri untuk meneroka pendekatan baharu.
- Delegasikan tugas untuk memasukkan perspektif yang berbeza.
- Terima penyelesaian "cukup baik" untuk mengelakkan terlalu banyak memperhalusi.
- Seimbangkan hasil dengan kualiti proses.

SAMPLE

Membina pasukan yang kukuh

Atoms ultimate, kehadiran anda dalam sesuatu pasukan ada kepentingannya. Cara anda menyumbang kepada kejayaan pasukan anda adalah seperti berikut:

- Anda mencipta persekitaran yang menyokong dan mesra.
- Anda berkomunikasi dengan baik dan cemerlang sebagai pemain pasukan.
- Anda menyokong dan memotivasi orang lain, meningkatkan semangat pasukan.
- Anda memupuk kesatuan dan kerjasama dalam kumpulan.
- Anda menghasilkan kerja berkualiti tinggi secara konsisten dan tepat pada masanya.
- Anda menyelesaikan tugas dengan standard tinggi dan dedikasi.
- Anda berusaha untuk hasil berkualiti tertinggi.
- Anda memberi tumpuan kepada mencapai matlamat tertentu melalui penyelesaian anda.

Membina Hubungan Yang Kukuh

Atoms ultimate, berikut adalah cara anda boleh memperkukuhkan kerjasama dan mengeratkan perhubungan untuk membina pasukan lebih kukuh:

- Galakan anda meningkatkan semangat dan keterangkuman.
- Anda memupuk kerjasama melalui komunikasi yang jelas.
- Anda menyokong rakan sepasukan, memastikan tiada siapa yang merasa terpinggir.
- Anda menggalakkan perbincangan terbuka dalam kumpulan.
- Kebolehpercayaan anda memastikan hasil tepat pada masanya dan boleh dipercayai.
- Anda mengambil tanggungjawab, memberi inspirasi kepada orang lain untuk bertanggungjawab.
- Terima penyelesaian "cukup baik" untuk mengelakkan terlalu banyak penyempurnaan.
- Seimbangkan hasil dengan kualiti proses.

SAMPLE

Gaya Komunikasi Anda

Cara anda menzahirkan diri membentuk tanggapan orang lain terhadap anda. Atoms ultimate, inilah gaya komunikasi anda dan cara anda membina hubungan:

- Anda menaikkan semangat dan memberikan dorongan dengan kata-kata yang baik.
- Anda memupuk hubungan dan penyertaan dalam kumpulan.
- Anda mendengar dengan aktif dan memberikan galakan.
- Anda menggalakkan input dan menghargai perspektif yang pelbagai.
- Penyampaian anda konsisten dan dapat diramal.
- Anda bertanggungjawab terhadap kata-kata anda dan menetapkan harapan yang jelas.
- Anda menggunakan bahasa yang bercita-cita tinggi untuk memberi inspirasi kepada prestasi tinggi.
- Anda mengesan matlamat dan menetapkan jangkaan yang jelas.

Meningkatkan Gaya Komunikasi Anda

Atoms ultimate, pertimbangkan cadangan berikut untuk meningkatkan gaya komunikasi anda:

- Tawarkan sokongan tanpa kelihatan mengganggu.
- Kongsi tanggungjawab kepimpinan untuk menggalakkan penyertaan kumpulan.
- Seimbangkan membantu orang lain dengan mengekalkan batas peribadi.
- Hormati garis masa dan elakkan kelewatan dalam membuat keputusan.
- Kekalkan interaksi yang menarik dengan mengelakkan kebosanan.
- Galakkan tanggungjawab bersama dalam membuat keputusan.
- Tetapkan jangkaan yang realistik dan fokus pada pencapaian seimbang.
- Hargai usaha bersama hasilnya.

SAMPLE

Menguruskan Konflik secara efektif

Perbezaaan pendapat pasti berlaku, tetapi cara anda menanganinya akan menentukan hasilnya. Atoms ultimate, pertimbangkan strategi di bawah untuk mengatasi konflik secara efektif:

- Gunakan bahasa yang positif dan menyokong dalam perbualan yang sukar.
- Memudahkan dialog terbuka dan kerjasama.
- Dengar secara aktif dan tunjukkan empati terhadap perasaan orang lain.
- Sertakan semua orang dalam mencetuskan penyelesaian.
- Kekalkan ketenangan dan kebergantungan sepanjang proses penyelesaian konflik.
- Akui peranan anda dalam konflik dan bertindak untuk menyelesaikannya.
- Tekankan matlamat bersama dan kejayaan kolektif.
- Fokus pada penyelesaian dan hasil yang positif.

SAMPLE

Gaya Kepimpinan Anda

Memahami gaya kepimpinan anda boleh membantu anda memimpin dengan lebih berkesan. Atoms ultimate, cara anda memimpin mungkin seperti berikut:

- Anda mengutamakan kesejahteraan dan kebahagiaan pasukan anda.
- Anda menggalakkan kerjasama dan memastikan semua orang merasa dihargai.
- Anda berhubung dengan pasukan anda dan menawarkan sokongan peribadi.
- Anda mendorong semangat berpasukan dan sokongan bersama.
- Anda konsisten dalam menyampaikan janji dan matlamat.
- Anda mengambil tanggungjawab dan menggalakkan akauntabiliti pasukan.
- Anda menetapkan standard tinggi untuk diri anda dan pasukan anda.
- Anda menetapkan matlamat dan memastikan pasukan anda bertanggungjawab.

Memimpin dengan Impak

Atoms ultimate, pertimbangkan strategi di bawah untuk meningkatkan gaya kepimpinan anda:

- Promosikan kemandirian sambil memberikan sokongan.
- Tetapkan sempadan untuk fokus pada matlamat pasukan dan menyokong individu.
- Tangani isu prestasi dengan tegas dan penuh empati.
- Pimpin dengan tegas apabila kerjasama tidak mencukupi.
- Terima perubahan dan ambil risiko yang dikira untuk pertumbuhan.
- Kongsi tanggungjawab untuk membina kepercayaan dan akauntabiliti.
- Tetapkan jangkaan yang realistik dan sediakan sokongan yang diperlukan.
- Raikan proses dan juga hasilnya.

SAMPLE

Pencetus Tekanan

Atoms ultimate, mengenal pasti pencetus tekanan boleh membantu anda kekal berdaya tahan dan berfokus:

- Kekurangan penghargaan terhadap usaha anda boleh menyebabkan kebencian.
- Mencari kelulusan mungkin menyebabkan anda mengelak perbincangan sukar yang diperlukan.
- Anda mungkin terlalu berlebihan membantu orang lain, sehingga mengabaikan keperluan sendiri.
- Isu dalam kerja berpasukan boleh membuat anda berasa kecewa atau tidak dihargai.
- Anda mungkin terlalu berkomitmen untuk menjadi boleh diandalkan sehingga menghadapi keletihan.
- Anda mungkin menyalahkan diri sendiri atas masalah, walaupun tidak berasas.
- Kritikan diri mungkin membuat anda merasa tidak cukup, walaupun dengan usaha anda.
- Fokus pada matlamat boleh menyebabkan anda mengabaikan proses atau kesejahteraan orang lain.

Daya Tahan

Setiap cabaran adalah peluang untuk menguatkan diri kita. Atoms ultimate, berikut adalah petua pengurusan tekanan yang boleh membantu anda:

- Raikan sumbangan anda dan cari persekitaran sokongan untuk pertumbuhan bersama.
- Fokus pada hubungan yang autentik daripada mencari persetujuan semua orang.
- Tetapkan sempadan, belajar mengatakan "tidak," dan serahkan tugas tanpa rasa bersalah.
- Berkomunikasi secara terbuka apabila tidak mendapat sokongan dan lakukan tugas secara berdikari apabila perlu.
- Tetapkan sempadan, serahkan tugas, dan minta bantuan apabila terasa terbeban.
- Kongsi tanggungjawab, amalkan belas kasihan diri, dan elakkan menyalahkan diri untuk hasil yang tidak terkawal.
- Raikan usaha dan kemajuan, menghargai pembelajaran berbanding kesempurnaan.
- Fokus pada proses dan tetapkan matlamat kecil untuk mengurangkan tekanan sambil mempertimbangkan kesejahteraan orang lain.

SAMPLE

Suasana Pekerjaan yang sesuai bagi anda

Atoms ultimate, anda akan mendapat kejayaan sekiranya bekerja dalam suasana pekerjaan berikut:

- Anda berkembang dalam peranan yang memberi tumpuan kepada menyokong orang lain dan memperbaiki kehidupan mereka.
- Kerja berpasukan dan hubungan adalah teras kepada kerja anda, dan anda berkembang dalam persekitaran kerjasama.
- Anda menikmati peranan yang memberi tumpuan kepada membantu orang lain, membolehkan anda memberi kesan langsung.
- Kerjasama dan matlamat bersama menyerlahkan yang terbaik dalam diri anda, terutamanya dalam peranan menyelesaikan masalah.
- Anda menghargai kestabilan dan berprestasi terbaik dalam peranan yang menekankan kebolehpercayaan.
- Anda cemerlang dalam peranan yang memerlukan tanggungjawab dan membolehkan anda memenuhi jangkaan secara konsisten.
- Persekitaran kompetitif dan berprestasi tinggi memotivasi anda untuk mencapai kecemerlangan.
- Matlamat yang jelas dan hasil yang boleh diukur memacu kejayaan anda dalam persekitaran kompetitif.

Dorongan Anda

Atoms ultimate, faktor – faktor berikut adalah motivasi anda untuk bekerja:

- Anda secara naluri memupuk dan menawarkan kebaikan, membuatkan orang lain berasa selamat serta dihargai.
- Anda suka bekerja rapat dengan orang lain dan cemerlang dalam persekitaran yang mengutamakan kerjasama serta kepercayaan.
- Anda secara semula jadi berempati dan terdorong untuk memberi sokongan, terutama dalam situasi penuh emosi atau penjagaan.
- Anda bermotivasi oleh matlamat bersama dan gemar menjadi sebahagian daripada pasukan yang bekerjasama secara efektif.
- Orang ramai boleh bergantung pada anda untuk mengekalkan kualiti, menepati masa dan menyiapkan tugasan.
- Anda mengambil pemilikan atas kerja sendiri dan berbangga menunaikannya hingga selesai.
- Anda menetapkan matlamat bercita-cita tinggi dan mendorong diri sendiri serta orang lain untuk melampauinya.
- Sasaran yang jelas memotivasikan anda, dan anda mengukur kejayaan menerusi pencapaian nyata.

SAMPLE

Baca tentang kekuatan, faktor pertumbuhan diri, kreativiti, gaya komunikasi, potensi kepimpinan, corak daya tahan serta hala tuju kerjaya anda. Gunakan pelan tindakan di bawah untuk membimbing perkembangan diri anda. Baca soalan refleksi dan dapatkan pandangan daripada setiap bahagian dalam laporan anda.

Tema & Bahagian Laporan	Refleksi & Tindakan
KESEDARAN DIRI (Membina daripada Asas Diri Anda)	
Kelebihan Anda	Apakah kekuatan yang paling kerap saya gunakan? Kekuatan yang akan saya gunakan dalam tempoh 30 hari:
Pertumbuhan Peribadi Anda (Kelemahan)	Apakah kelemahan yang perlu saya perbaiki untuk menjadikan hidup saya lebih baik? Perubahan kecil yang akan saya mula lakukan:
Manfaat Pertumbuhan Peribadi	Bagaimanakah pembangunan diri saya akan bermanfaat kepada saya dan orang lain? Apakah versi masa hadapan diri saya yang sedang saya bina?
KREATIVITI & PERTUMBUHAN PERIBADI (Aktifkan Potensi Anda)	
Bakat Kreatif Anda	Bagaimanakah saya menzahirkan daya kreativiti saya? Adakah saya bertindak atas sesuatu idea atau hanya berfikir tentangnya?
Meningkatkan Bakat Kreatif Anda	Apakah kemahiran atau pengetahuan yang boleh meningkatkan daya kreativiti saya?
Strategi Kreatif Anda	Adakah saya memberi ruang untuk menguji atau meneroka idea saya? Satu idea baharu yang akan saya terokai dalam tempoh terdekat:
Meningkatkan Cara Pembelajaran Anda	Apakah gaya pembelajaran yang paling berkesan bagi diri saya? Adakah kaedah pembelajaran yang saya gunakan sesuai dengan kebolehan saya?
Meningkatkan Cara Anda Menyelesaikan Masalah	Apabila menghadapi isu permasalahan, apakah reaksi saya? Pendekatan baharu yang akan saya amalkan untuk menyelesaikan masalah:

SAMPLE

KERJA BERPASUKAN & KOMUNIKASI (Mengukuhkan Impak Anda Pada Orang Lain)	
Memperkasa Keberkesanan Pasukan	Apakah nilai unik yang boleh saya menyumbang kepada pasukan saya? Bagaimanakah saya boleh menyumbang lebih kepada pasukan saya?
Membina Hubungan yang Lebih Kukuh	Siapakah mereka yang perlu saya fahami dengan lebih mendalam? Bagaimanakah saya boleh membina kepercayaan yang lebih kukuh dengan orang lain?
Mengukuhkan Gaya Komunikasi Anda	Apakah persepsi orang lain terhadap cara saya berkomunikasi? Satu amalan komunikasi yang akan saya perbaiki:
Mengurus Konflik dengan Yakin	Adakah reaksi saya terhadap perbezaan pendapat lebih kepada mengelak, mendominasi atau bekerjasama? Satu situasi konflik yang akan saya menangani dengan baik:
KEPIMPINAN & PENGARUH (Memimpin Dengan Teladan)	
Gaya Kepimpinan Anda	Adakah saya mempengaruhi orang lain melalui teladan yang baik dan tindakan yang konsisten? Satu tingkah laku atau gaya kepimpinan yang akan saya perkukuhkan:
Memimpin dengan Impak	Apakah aspirasi yang benar – benar mendorong saya? Bagaimanakah saya boleh menyatukan orang lain ke arah aspirasi tersebut?
KESEIMBANGAN DIRI & DAYA KETAHANAN (Mengekalkan Kestabilan dan Daya Ketahanan Diri)	
Pencetus Tekanan	Situasi apakah yang akan menguras tenaga saya? Satu pencetus tekanan yang akan saya uruskan dengan baik:
Daya Tahan	Apakah kelebihan yang saya gunakan untuk mengharungi cabaran sebelum ini? Satu amalan daya tahan yang akan saya bina secara konsisten:
HALA TUJU & KEPUASAN KERJAYA (Selaraskan Matlamat dengan Hala Tuju Kerjaya)	
Suasana Pekerjaan yang sesuai bagi anda	Apakah jenis persekitaran kerja yang akan meningkatkan motivasi dan prestasi saya? Satu langkah kerjaya jangka panjang yang saya patut pertimbangkan:
Dorongan Anda	Adakah matlamat kerjaya saya menuju ke arah sesuatu yang bermakna? Satu matlamat kerjaya yang sejajar dengan motivasi saya:
Halatuju Kerjaya	Kemahiran yang saya perlu untuk mencapai kerjaya yang selari dengan minat saya? Satu langkah penerokaan hala tuju kerjaya yang akan saya ambil:

SAMPLE