





مجموع الدرجات :

تفسير الدرجات:

10 – 20 غير مستعد لجلسات التدريب

21 – 30 مستعد ولكن تحتاج إلى مزيد من الإرادة حتى يكون تحقيق نتائج التدريب أسرع.

31 – 40 مستعد بشكل جيد

41 – 50 مستعد بشكل ممتاز، رتب جدول التدريب مع مدربك الآن.

أدرك أن التغيير يحتاج إلى جهد ووقت والتزام من طرفي وأتعهد ببذل كل ما يمكن وأتباع توجيهات وتعليمات المدرب.