

TEST diagnostyczny zarządzania czasem

Powiedź mi jak wykorzystujesz swój czas, a ja powiem Ci, kim będziesz za 10 lat...

1) W codziennym życiu koncentruję się na sprawach najważniejszych, nie rozdrabniam się i nie próbuję załatwić zbyt wielu spraw naraz.

odp:	<input type="checkbox"/> a) prawie zawsze	<input type="checkbox"/> b) często	<input type="checkbox"/> c) czasami	<input type="checkbox"/> d) prawie nigdy
------	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

2) Czasochłonne i nieprzyjemne zadania wykonuję natychmiast, szybko doprowadzam je do końca.

odp:	<input type="checkbox"/> a) prawie zawsze	<input type="checkbox"/> b) często	<input type="checkbox"/> c) czasami	<input type="checkbox"/> d) prawie nigdy
------	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

3) Każdego dnia rezerwuję sobie część czasu na czynności planistyczne i przygotowawcze.

odp:	<input type="checkbox"/> a) prawie zawsze	<input type="checkbox"/> b) często	<input type="checkbox"/> c) czasami	<input type="checkbox"/> d) prawie nigdy
------	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

4) Systematycznie wykonuję prace bardzo złożone i wymagające wielkiego wysiłku.

odp:	<input type="checkbox"/> a) prawie zawsze	<input type="checkbox"/> b) często	<input type="checkbox"/> c) czasami	<input type="checkbox"/> d) prawie nigdy
------	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

5) Zapisuję większość zadań, jakie mam do wykonania.

odp:	<input type="checkbox"/> a) prawie zawsze	<input type="checkbox"/> b) często	<input type="checkbox"/> c) czasami	<input type="checkbox"/> d) prawie nigdy
------	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

6) Wszystkie czynności, jakie planuję są ściśle określone w czasie. Wiem ile czasu mi to zajmie i staram się tego przestrzegać.

odp:	<input type="checkbox"/> a) prawie zawsze	<input type="checkbox"/> b) często	<input type="checkbox"/> c) czasami	<input type="checkbox"/> d) prawie nigdy
------	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

7) Staram się każdą czynność wykonać tylko jeden raz i nie wracam do niej ponownie.

odp:	<input type="checkbox"/> a) prawie zawsze	<input type="checkbox"/> b) często	<input type="checkbox"/> c) czasami	<input type="checkbox"/> d) prawie nigdy
------	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

8) Zawsze jestem przygotowany na rozwiązanie sytuacji nieplanowanych i nieprzewidzianych.

odp:	<input type="checkbox"/> a) prawie zawsze	<input type="checkbox"/> b) często	<input type="checkbox"/> c) czasami	<input type="checkbox"/> d) prawie nigdy
------	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

9) W trakcie planowania różnych czynności, próbuję myśleć o alternatywnych rozwiązaniach, zgodnie z regułą: „Zawsze istnieje jakaś inna, lepsza droga/sposób”.

odp:	<input type="checkbox"/> a) prawie zawsze	<input type="checkbox"/> b) często	<input type="checkbox"/> c) czasami	<input type="checkbox"/> d) prawie nigdy
------	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

10) Pracuję systematycznie, nie próbuję szybko wyrównać zmarnowanego lub brakującego czasu, np. pracując dłużej jednej nocy zamiast całymi dniami nadrabiać zaległości.

odp:	<input type="checkbox"/> a) prawie zawsze	<input type="checkbox"/> b) często	<input type="checkbox"/> c) czasami	<input type="checkbox"/> d) prawie nigdy
------	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

11) W mojej koncepcji życia są jasno wyznaczone cele, zarówno te długo terminowe jak i krótkoterminowe. Dokładnie wiem, jaki jest sens tego, co robię w danym momencie.

odp:	<input type="checkbox"/> a) prawie zawsze	<input type="checkbox"/> b) często	<input type="checkbox"/> c) czasami	<input type="checkbox"/> d) prawie nigdy
------	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

12) Wszystkie czynności wykonuję w spokoju i bez pośpiechu.

odp:	<input type="checkbox"/> a) prawie zawsze	<input type="checkbox"/> b) często	<input type="checkbox"/> c) czasami	<input type="checkbox"/> d) prawie nigdy
------	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

13) Dotrzymuję terminów realizacji powierzonych mi zadań.

odp:	<input type="checkbox"/> a) prawie zawsze	<input type="checkbox"/> b) często	<input type="checkbox"/> c) czasami	<input type="checkbox"/> d) prawie nigdy
------	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

14) Na biurku oraz w komputerze mam tylko rzeczy potrzebne i niezbędne do danej pracy. Zawsze staram się trzymać porządek.

odp:	<input type="checkbox"/> a) prawie zawsze	<input type="checkbox"/> b) często	<input type="checkbox"/> c) czasami	<input type="checkbox"/> d) prawie nigdy
------	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

15) Rozmowy, które prowadzę z innymi, nigdy nie trwają zbyt długo, a ich wyniki zawsze mnie satysfakcjonują.

odp:	<input type="checkbox"/> a) prawie zawsze	<input type="checkbox"/> b) często	<input type="checkbox"/> c) czasami	<input type="checkbox"/> d) prawie nigdy
------	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

16) Telefon (dzwonienie, SMSy) nigdy nie przeszkadza mi w codziennych czynnościach. Zawsze w ciągu dnia jest czas, kiedy mogę bez najmniejszych wahań i wyrzutów wyłączyć swój telefon.

odp:	<input type="checkbox"/> a) prawie zawsze	<input type="checkbox"/> b) często	<input type="checkbox"/> c) czasami	<input type="checkbox"/> d) prawie nigdy
------	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

17) W internecie szukam tylko rzeczy potrzebnych, wiem jasno, czego chcę i tylko to robię (nie przesiaduję godzinami na forach, grupach dyskusyjnych, portalach społecznościowych, itp.).

odp:	<input type="checkbox"/> a) prawie zawsze	<input type="checkbox"/> b) często	<input type="checkbox"/> c) czasami	<input type="checkbox"/> d) prawie nigdy
------	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

18) Każdy dzień rozpoczynam z pozytywnym nastawieniem.

odp:	<input type="checkbox"/> a) prawie zawsze	<input type="checkbox"/> b) często	<input type="checkbox"/> c) czasami	<input type="checkbox"/> d) prawie nigdy
------	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

19) Wszystkie czynności, jakie muszę wykonać robię z przyjemnością, nie potrzebuję się mobilizować i automotywować.

odp:	<input type="checkbox"/> a) prawie zawsze	<input type="checkbox"/> b) często	<input type="checkbox"/> c) czasami	<input type="checkbox"/> d) prawie nigdy
------	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

20) W każdej sytuacji całkowicie panuję nad stresem.

odp:	<input type="checkbox"/> a) prawie zawsze	<input type="checkbox"/> b) często	<input type="checkbox"/> c) czasami	<input type="checkbox"/> d) prawie nigdy
------	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

21) Znam swój dobowy rytm aktywności – wiem, o których godzinach jestem najefektywniejszy. Staram się wykonywać najważniejsze czynności, kiedy jestem w najlepszej formie.

odp:	<input type="checkbox"/> a) prawie zawsze	<input type="checkbox"/> b) często	<input type="checkbox"/> c) czasami	<input type="checkbox"/> d) prawie nigdy
------	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

22) Potrafię powiedzieć „NIE”, jeśli inni chcą wykorzystać mój czas, a ja mam do wykonania ważniejsze sprawy.

odp:	<input type="checkbox"/> a) prawie zawsze	<input type="checkbox"/> b) często	<input type="checkbox"/> c) czasami	<input type="checkbox"/> d) prawie nigdy
------	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

Podsumuj swoje punkty:

Odp. a) prawie zawsze - 3 pkt, czyli moje: x 3 pkt =
b) często – 2 pkt, czyli moje: x 2 pkt =
c) czasami – 1 pkt, czyli moje: x 1 pkt =
d) prawie nigdy – 0 pkt, czyli moje: x 0 pkt = 0 pkt

RAZEM:.....

Interpretacja wyników:

0 – 26

W ogóle nie umiesz zaplanować swojego czasu, pozwalasz, żeby inni decydowali za Ciebie i zarządzali Tobą i Twoim czasem. Twoim życiem kieruje przypadek, nie panujesz nad nim. Kim będziesz za 10 lat? – tego nie wiem, a jaką drogą będziesz podążał zdecydują za Ciebie inni. Często cierpisz z powodu konfliktu między pracą, którą masz wykonać, a czasem wolnym. Koniecznie zacznij pracować nad poprawieniem wykorzystywania swojego czasu! Rozpocznij od poprawienia samego siebie.

27 – 42

Starasz się zapanować nad swoim czasem, chociaż nie jesteś wystarczająco konsekwentny, aby osiągnąć sukces. Brakuje Ci efektywności, która zagwarantuje sukces. Masz głębokie poczucie, że znajdujesz się pod presją czasu, co w konsekwencji rodzi stres i napięcie. Zacznij panować nad czasem, zamiast dopuszczać, by on zapanował nad Tobą. O tym, kim będziesz za 10 lat w głównej mierze zdecyduje przypadek.

43 – 55

Poprawnie gospodarujesz swoim czasem. Czynisz to dobrze, ale możesz robić to jeszcze lepiej. W znacznej większości swojego życia panujesz nad czasem, a to znacząco zwiększa prawdopodobieństwo, że za 10 lat będziesz w tym miejscu Twojego życia, do którego rozpocząłeś dążyć w dniu dzisiejszym (mam głęboką nadzieję, że wiesz dokąd zmierzasz).

56 – 66

Gratuluję! Jesteś wzorem dla każdego, kto chce się uczyć zarządzania czasem (jeśli Twoje odpowiedzi są uczciwe wobec Ciebie). Teraz pozwól, aby Twoi znajomi i bliscy mogli korzystać z Twoich doświadczeń. Nie poddajesz się presji czasu, konsekwentnie planujesz swój czas i ustalasz bliższe i dalsze cele. Osiągniesz w życiu pełen sukces.

Życzę Ci samych sukcesów w pracy nad efektywnym zarządzaniem swoim czasem :)
Jarosław Siergiejewicz