Чи вмієте ви раціонально розпоряджатися своїм часом?

Тест

Інструкція: на кожне твердження дайте одну з відповідей, поставивши позначку у відповідній чарунці.

| Запитання | Відповідь | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Майже ніколи | Інколи | Часто | Майже завжди |
| Я завжди починаю робочий день із планування |  |  |  |  |
| Я делегую усі ті справи, які можна делегувати |  |  |  |  |
| Я записую свої завдання і цілі та вказую для них строки виконання |  |  |  |  |
| Будь-яку інформацію я намагаюся опрацювати повністю  за один раз |  |  |  |  |
| Щодня я складаю список справ, які ранжую за ступенем важливості. Найважливіші справи виконую передусім |  |  |  |  |
| Робочий час я намагаюся звільнити від сторонніх телефонних розмов і незапланованих відвідувачів |  |  |  |  |
| Денне навантаження я намагаюся розподіляти залежно від моєї працездатності |  |  |  |  |
| У робочому плані я завжди залишаю «вікна» для виконання незапланованих, але актуальних справ |  |  |  |  |
| Передусім я намагаюся концентруватися на найважливіших проблемах і завданнях |  |  |  |  |
| Я вмію казати «ні» людям, які забирають у мене час, призначений для виконання важливих справ |  |  |  |  |

Ключ для оброблення відповідей:

майже ніколи — 0 балів;

інколи — 1 бал;

часто — 2 бали;

майже завжди — 3 бали.

Результати:

0-15 балів — ви не вмієте планувати свій робочий час, тому часто залежите від обставин. Якщо ви розставляєте пріоритети і дотримуєтеся їх, тоді вам вдається досягти своєї мети. Тайм-менеджмент вам просто необхідний!

16-20 балів — ви намагаєтеся оволодіти своїм часом. Але не можете бути послідовними, тому не досягаєте успіху. Тайм-менеджмент допоможе вам раціональніше розподіляти свій час.

21-25 балів — ви добре вмієте планувати робочий час і можете впоратися зі своїм навантаженням. Тайм-менеджмент допоможе вам зробити цей процес ще більш ефективним і приємним.

26-30 балів — ви просто зразок людини, яка вміє раціонально планувати робочі будні і не жаліється на дефіцит часу. Дізнавшись більше про тайм-менеджмент, ви ще раз переконаєтеся в тому, що все робите правильно, або відкриєте для себе нові можливості управління часом.

За матеріалом Світлани Грицан,  
вихователя-методиста спеціального навчально-виховного комплексу № 5, м. Кам’янське, Дніпропетровська обл.