



Тестирование: «Умение рационально использовать время»

Инструкция:

Вам будет предложен ряд вопросов об умении рационально использовать своё время. Внимательно прочтите каждый вопрос и поочерёдно дайте правдивый ответ на все вопросы в соответствии со шкалой оценки.

Оцените себя в баллах:

- 0 – почти никогда;
- 1 – иногда;
- 2 – часто;
- 3 – почти всегда.

Опросник	Ответ
1. Я резервирую в начале рабочего дня время для подготовительной работы, планирования.	
2. Я перепоручаю всё, что может быть перепоручено.	
3. Я письменно фиксирую задачи и цели, с указанием сроков их реализации.	
4. Каждый официальный документ я стараюсь обрабатывать за один раз и окончательно.	
5. Каждый день я составляю список предстоящих дел, упорядоченный по приоритетам. Важнейшие дела я делаю в первую очередь.	
6. Свой рабочий день я освобождаю от посторонних телефонных разговоров незапланированных встреч, неожиданных совещаний.	
7. Свою дневную нагрузку я распределяю в соответствии с графиком моей работоспособности.	

8. В моём плане всегда есть окна, позволяющие реагировать на актуальные проблемы.	
9. Я направляю свою активность таким образом, чтобы в первую очередь концентрироваться на немногих, «жизненно важных» проблемах.	
10. Я умею говорить «нет», когда на моё время претендуют другие, а мне необходимо делать более важные дела.	
Итого	

Интерпретация полученных данных:

0-15 – Вы не планируете своё время и находитесь во власти внешних обстоятельств. Вы добьётесь своих целей, если составите список приоритетов и будете придерживаться его.

16-20 – Вы пытаетесь овладеть своим временем, но не всегда достаточно последовательны, чтобы иметь успех.

21-25 – У Вас достаточно высокий уровень самоменеджмента.

26-30 – Вы можете служить образцом каждого, кто хочет научиться рационально использовать своё время. У Вас стоит поучиться!

СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ВРЕМЕНЕМ!!!

Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

(использована информация из Интернет-источников)