

Методика "Умение рационально использовать время"

Оцените себя в баллах:

0 - почти никогда

1 - иногда

2 - часто

3 - почти всегда


1. Я резервирую в начале рабочего дня время для подготовительной работы, планирования.	
2. Я перепоручаю все, 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 вещи 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 моем 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 мое время претендуют другие, а мне необходимо делать более важные дела	
ИТОГ:	

0-15 - Вы не планируете свое время и находитесь во власти внешних обстоятельств. Вы добьетесь 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 баллов - У Вас достаточно высокий уровень самоменеджмента.

26-30 баллов - Вы можете служить образцом каждому, кто хочет научиться рационально использовать свое время. У Вас стоит поучиться.

 Важно! Короткие психологические тесты для самодиагностики не дают достоверного результата. Они направлены на развитие личности, самоанализ, оценку своих поступков с точки зрения своего подсознательного мышления. Объективный результат может дать только психодиагностическое обследование, проведенное дипломированным психологом.

Педагоги-психологии ГБ ПОУ РК «ФПТ»