



Test zarządzania czasem podczas pracy zdalnej

Poniżej podano przykłady różnych stylów zachowań, jakie ludzie podejmują podczas pracy w tym pracy zdalnej.

Proszę przeczytać uważnie każde stwierdzenie.

Obok znajdują się odpowiedzi od „zdecydowanie nie zgadzam się” o wartości najniższej -1 do „zdecydowanie zgadzam się” o wartości najwyższej - 6.

Chodzi tu o osobiste przekonanie i wiedzę, jaką posiadamy na temat zarządzania czasem. Nie ma tu odpowiedzi ani dobrych, ani złych. Przy każdym zdaniu należy podać jedną odpowiedź dla każdego stwierdzenia najbardziej pasującą do osobistego stylu. Poszczególne liczby oznaczają:

NIE Zdecydowa- nie się nie zgadzam	W pewnym stopniu nie zgadzam się	W małym stopniu nie zgadzam się	W małym stopniu zgadzam się	W pewnym stopniu zgadzam się	TAK Zdecydowa- nie zgadzam się
1	2	3	4	5	6

Lp	Stwierdzenie	1	2	3	4	5	6
1	Stosuję analizę SWOT do zarządzania swoimi celami.						
2	Zadania planuję na papierze lub elektronicznie.						
3	Korzystam z narzędzi planowania czasu.						
4	Przy budowaniu misji i celów korzystam z mapy myśli .						
5	Pracuję i planuję zespołowo, jeśli tego wymaga moja praca.						
6	Kiedy pracuję, nie korzystam z przeszkadzaczy np. facebooka.						
7	Zadania mam podzielone na etapy i je realizuję.						
8	Zazwyczaj lubię mieć plan zanim zacznę pracę.						
9	Moja wizja pracy zawsze jest zweryfikowana z zespołem.						
10	Stosuję system pracy 5-etapowy.						
11	Nie pracuję ponad wymiar czasu pracy.						
12	Po pracy nie angażuję się w sprawy związane z projektem z pracy.						



13	Robię przerwy podczas pracy.																				
14	Przerwy są przeze mnie dobrze zaplanowane.																				
15	Kiedy potrzebuję skorzystać z toalety, robię to nawet jak mam bardzo ważne zadanie.																				
16	Nie piję w pracy tyle kawy, ile moi koledzy.																				
17	Po pracy staram się iść na spacer.																				
18	Praca nie przeszkadza mi w realizacji moich zainteresowań i pasji.																				
19	Dobrze śpię.																				
20	Nie zamartwiam się brakiem czasu.																				

Efektywne zarządzanie czasem										Samoregulacja									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SUMA										SUMA									

Wyniki:

Efektywne zarządzanie czasem:

- 60 – 50 - bardzo wysokie
- 49 – 40 - wysokie
- 39 – 30 - przeciętne
- 29 – 20 - niskie
- 19 – 0 - bardzo niskie

Samoregulacja :

- 60 – 50 - bardzo wysoka
- 49 – 40 - wysoka
- 39 – 30 - przeciętna
- 29 – 20 - niska
- 19 – 0 - bardzo niska