



Δοκιμή διαχείρισης χρόνου ενώ εργάζεστε εξ αποστάσεως

Παρακάτω θα βρείτε παραδείγματα διαφορετικών στυλ συμπεριφοράς που χαρακτηρίζουν τους ανθρώπους που εργάζονται τόσο σε γραφείο όσο και εξ αποστάσεως.

Διαβάστε προσεκτικά κάθε δήλωση.

Δίπλα τους υπάρχουν απαντήσεις από το "διαφωνώ απόλυτα" με τη χαμηλότερη τιμή 1 έως το "συμφωνώ απόλυτα" με την υψηλότερη τιμή 6.

Πρόκειται για την προσωπική πεποίθηση και γνώση που έχουμε σχετικά με τη διαχείριση του χρόνου. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις εδώ. Δώστε μία απάντηση για κάθε δήλωση που ταιριάζει καλύτερα στο προσωπικό σας στυλ. Οι επιμέρους αριθμοί σημαίνουν:

ΟΧΙ Διαφωνώ έντονα	Διαφωνώ σε κάποιο βαθμό	Διαφωνώ λίγο	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ ως ένα βαθμό	ΝΑΙ Συμφωνώ απόλυτα
1	2	3	4	5	6

No	Δήλωση	1	2	3	4	5	6
1	Χρησιμοποιώ την ανάλυση SWOT για τη διαχείριση των στόχων μου.						
2	Προγραμματίζω τις εργασίες μου σε χαρτί ή ηλεκτρονικά.						
3	Χρησιμοποιώ εργαλεία χρονοπρογραμματισμού.						
4	Όταν χτίζω αποστολές και στόχους, χρησιμοποιώ έναν χάρτη του μυαλού.						
5	Εργάζομαι και σχεδιάζω ως ομάδα, αν αυτό απαιτείται στη δουλειά μου.						
6	Όταν εργάζομαι, δεν χρησιμοποιώ περισπασμούς όπως το Facebook.						
7	Τα καθήκοντά μου χωρίζονται σε στάδια και τα εκτελώ.						
8	Συνήθως μου αρέσει να έχω ένα σχέδιο πριν ξεκινήσω τη δουλειά.						
9	Το όραμά μου για την εργασία συμφωνείται πάντα με την ομάδα.						
10	Χρησιμοποιώ μια ροή εργασίας 5 βημάτων.						
11	Δεν εργάζομαι υπερωρίες.						



12	Μετά τη δουλειά, δεν εμπλέκομαι σε θέματα που σχετίζονται με το έργο από τη δουλειά.																		
13	Κάνω διαλείμματα κατά τη διάρκεια της εργασίας.																		
14	Τα διαλείμματά μου είναι καλά σχεδιασμένα.																		
15	Όταν πρέπει να πάω στην τουαλέτα, το κάνω ακόμη και όταν έχω μια πολύ σημαντική εργασία.																		
16	Δεν πίνω τόσο πολύ καφέ στη δουλειά όσο οι συνάδελφοί μου.																		
17	Μετά τη δουλειά, προσπαθώ να πηγαίνω μια βόλτα.																		
18	Η δουλειά δεν με εμποδίζει να ακολουθήσω τα ενδιαφέροντα και τα πάθη μου.																		
19	Κοιμάμαι καλά.																		
20	Δεν ανησυχώ για την έλλειψη χρόνου.																		

Αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου										Αυτό-ρύθμιση									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ΣΥΝΟΛΟ										ΣΥΝΟΛΟ									

Αποτελέσματα:

Αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου:

- 60-50 - πολύ υψηλή
- 49- 40- υψηλή
- 39- 30 - μέσος όρος
- 29 -20 - χαμηλή
- 19- 0 - πολύ χαμηλή

Αυτό-ρύθμιση :

- 60-50 - πολύ υψηλή
- 49- 40 - υψηλή
- 39- 30 - μέσος όρος
- 29- 20 - χαμηλή
- 19- 0 - πολύ χαμηλή