

Projecto “Are we masters or slaves of time?”

INQUÉRITO

COMO VAI A GESTÃO DO SEU TEMPO?

Identificação pessoal:

Sexo: F M Idade: 18-29 30-39 40-49 50->50

- Responda, por favor, ao seguinte questionário:

Questionário de autodiagnóstico: você e o tempo			
	Frequentemente	Às vezes	Raramente
1. Costuma tratar um assunto de cada vez?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Inicia e termina habitualmente as suas tarefas dentro do prazo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. As pessoas sabem qual é o melhor horário para a/o procurar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Faz, a cada dia, alguma coisa para melhorar a gestão do seu tempo disponível?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Quando é interrompida/o, consegue retomar o seu trabalho sem problemas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Perde a noção do tempo quando conversa com alguém?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Perde a noção do tempo quando vê televisão ou navega na Internet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Concentra-se na prevenção dos problemas, em vez de na sua solução após estes acontecerem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Planeia as suas tarefas de forma a cumprir, com alguma folga, (sem pressão) os prazos estabelecidos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. É pontual no trabalho/escola e em outros eventos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Atribui tarefas a todos os membros da família?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Prepara diariamente uma lista com as coisas a fazer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Costuma realizar todas as coisas que prevê na sua "lista de coisas a fazer"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. O seu material de trabalho/estudo está organizado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Pode encontrar facilmente o que procura?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sub-total	—	—	—
	<u>x4</u>	<u>x2</u>	<u>x0</u>
TOTAL	—	—	—

CORRECÇÃO E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

Multiplique por 4 o somatório das respostas que assinalou na coluna "Frequentemente" e por 2 as posicionadas na coluna "Às vezes".

Não atribua pontos às respostas "Raramente".

Se obteve uma pontuação final entre:

49 – 60	Administra bem o seu tempo.
37 – 48	Administra bem parte do seu tempo. No entanto, precisa de ser mais consistente nas estratégias para poupar tempo. Deve utilizar novas técnicas.
25 – 36	É com muita frequência uma vítima do tempo. Vai ter de aplicar novas técnicas para ultrapassar este problema.
13 – 24	Está perto de perder o controlo. Provavelmente, é demasiado desorganizado para aproveitar os bons momentos. Precisa de um plano de administração do tempo voltado para prioridades.
0 – 12	Está sobrecarregado, disperso, frustrado e provavelmente sob muito stress. Terá de colocar em prática novas técnicas de gestão do seu tempo.