

EXERCÍCIO DE AUTODIAGNÓSTICO

Nome do/a Formando/a:

Data:

AVALIE COMO ESTÁ A GERIR O SEU TEMPO

A única maneira de gerirmos melhor o tempo é analisar a forma como o usamos e estudar maneiras de o distribuir de modo eficaz.

Leia os seguintes itens e coloque um X na coluna que responde melhor ao seu caso.

A - Frequentemente

B - Às vezes

C – Raramente

	A	B	C
Preparo, diariamente, Listas de "Coisas a Fazer"			
Realizo todos os itens "Coisas a Fazer"			
Termino projetos dentro do prazo			
Desenvolvo, diariamente, algo que me deixe mais próximo dos meus objetivos			
Sou pontual no trabalho, reuniões e eventos			
Sei dizer eficazmente "não"			
Utilizo adequadamente o telefone			
Atualizo os objetivos pessoais e profissionais			
A mesa de trabalho está limpa e organizada			
Posso encontrar facilmente aquilo que procuro nos meus arquivos			
Sei delegar adequadamente			
Todos sabem o melhor horário para me procurar			
Quando sou interrompido, consigo retomar o meu trabalho sem perder o ritmo			
Lido de modo eficaz com interlocutores demorados			
Total			