

EXERCÍCIO DE AUTODIAGNÓSTICO

Nome do/a Formando/a:

Data:

AVALIE COMO ESTÁ A SUA CAPACIDADE DE DIZER “NÃO”

Um dos fatores que frequentemente contribui para uma má gestão do tempo é, sem dúvida, não termos, muitas vezes, a coragem de dizer "não".

De acordo com o seu comportamento habitual e com o qual se sente mais confortável, para cada frase escolha:

A - Frequentemente

B - Às vezes

C – Raramente

	A	B	C
Consulta a sua agenda antes de assumir responsabilidades?			
Evita aceitar compromissos adicionais?			
Considera os custos de tempo que estão envolvidos ao não dizer "não"?			
Diz "não" imediatamente sem perder tempo a pensar se o deve fazer?			
Pratica, algum tempo antes, como dizer que "não" de uma forma educada, mas firme?			
Tem uma explicação "em stock" para que as pessoas respeitem o seu "não"?			
Alerta a pessoa que está a distribuir tarefas para o facto de que já tem muito que fazer e pergunta-lhe o que quer que elimine para poder assumir novos compromissos?			
Quando apropriado, sugere que outra pessoa, com menos para fazer no momento, é mais indicada para realizar uma tarefa?			
Total			