

Et falta temps?

Creus que mal no **tens prou temps** per fer tot el que vols? Et proposem que completis el qüestionari següent. Tingues en compte que el resultat que obtinguis només és una referència que has de tenir en compte per proposar-te millorar. Per respondre, marca amb una X cada opció.



	No	De tant en tant	De vegades	Sovint
1. Tens temps per planificar-te?				
2. Saps quanta estona t'ocupa cada feina?				
3. Et marques prioritats?				
4. Acabes sempre a l'últim moment?				
5. Tens interrupcions sovint?				
6. Saps determinar la importància de cada tasca en alta, mitjana o baixa?				
7. Tens en compte un temps extra per als imprevistos que puguin sorgir?				
8. Tries quina activitat fer en funció de l'objectiu que vols assolir?				
9. Davant d'una nova tasca, primer observes si és prioritària?				
10. T'estressa tenir dates límit que hagis de complir?				
11. Et distreus amb facilitat quan estàs fent les tasques?				
12. Creus que has d'emportar-te feina a casa per acabar-la?				
13. Et cal consultar a algú si una tasca és prioritària o no ho és?				
14. Només comences per les tasques més prioritàries?				

Per interpretar el qüestionari, cal que sumis els punts que s'obtenen de cada resposta donada de la manera següent: no (1 punt), de tant en tant (2 punts), de vegades (4 punts) i sovint (5 punts).

Si la puntuació obtinguda és entre 43 i 56, vol dir que gestiones bé el temps. No obstant això, observa les preguntes amb una puntuació menor per veure si ho pots millorar; si és entre 29 i 42, és una puntuació normal, però has d'insistir a saber bé quins són els teus objectius, prioritzar-los, planificar-te i anar amb compte amb les distraccions, i si no arriba a 29, probablement el teu rendiment no sigui tan bo per culpa de la forma com gestiones el temps, així que és el moment de millorar.

No t'oblidis que **gestionar bé el temps és una habilitat necessària** per fer la feina eficaçment i perquè puguis aconseguir tots els teus objectius. Tot depèn dels hàbits i costums a l'hora de dur a terme les activitats diàries.