

## Тест «Как я использую свое время»

**Инструкция.** Прочитай утверждения, выбери вариант ответа, обведи балл, который ему соответствует.

Утверждение	Вариант ответа, балл			
	почти никогда	иногда	часто	почти всегда
Я резервирую в начале дня время для подготовительной работы, планирования	0	1	2	3
Я перепоручаю свои обязанности другим	0	1	2	3
Я письменно фиксирую цели и задачи, с указанием сроков их реализации	0	1	2	3
Любое задание стараюсь выполнить в установленный срок	0	1	2	3
Каждый день я составляю список предстоящих дел, упорядоченный по приоритетам. Важнейшие вещи я делаю в первую очередь	0	1	2	3
Свой день я освобождаю от посторонних телефонных разговоров, незапланированных встреч, неожиданных мероприятий	0	1	2	3
Свою дневную нагрузку я распределяю в соответствии с графиком моей работоспособности	0	1	2	3
В моем плане всегда есть окна, позволяющие реагировать на актуальные проблемы	0	1	2	3
Я направляю свою активность таким образом, чтобы в первую очередь концентрироваться на немногих, «жизненно важных» проблемах	0	1	2	3
Я умею говорить «нет», когда на мое время претендуют другие, а мне	0	1	2	3

необходимо делать более важные дела				
-------------------------------------	--	--	--	--

### **Обработка результатов**

Подсчитай общую сумму баллов. Если она составляет:

**0–15** – ты не планируешь свое время и находишься во власти внешних обстоятельств. Ты добьешься своих целей, если составишь список приоритетов и будешь придерживаться его;

**16–20** – ты пытаешься овладеть своим временем, но не всегда достаточно последователен, чтобы иметь успех;

**21–25** – у тебя достаточно высокий уровень самоорганизации;

**26–30** – ты можешь служить образцом каждому, кто хочет научиться рационально использовать свое время. У тебя стоит поучиться.