



Profil Managementul Timpului  
(University of California, Berkeley, School of Social Welfare)

Consilier școlar, Badale Maria Ioana,  
CJRAE Alba

Alege câte un răspuns care completează cel mai bine fiecare propoziție. Apoi notează pe foaia de răspuns, în primul tabel litera corespunzătoare propoziției alese (aceasta va primi 10 puncte).

**1. La sfârșitul zilei simt că...**

- Mi-am petrecut timpul concentrându-mă asupra priorităților mele, dar am fost sub presiune din cauza unor termene limită.
- Mi-am petrecut timpul concentrându-mă asupra priorităților mele, și am fost capabil să fac și alte lucruri care trebuiau făcute.
- Mi-am petrecut timpul făcând ceea ce trebuia făcut, dar nu am avut timp să lucrez la proiectele mele cele mai importante.
- Am fost ocupat cu lucruri obișnuite care nu au fost importante.

\_\_\_Total 10p

**2. Atunci când trebuie să fac o alegere asupra modului în care îmi petrec timpul...**

- Mă concentrez aproape exclusiv asupra lucrurilor care au cea mai mare prioritate și a celor care eu termene imediate.
- În minte atât prioritățile mele imediate cât și pe cele viitoare astfel încât să evit crizele organizate.
- Mă concentrez să rezolv cerințele urgente care vin din parte altora, astfel încât să pot lucra la prioritățile mele.
- Adesea decid să muncesc la lucruri rutiniere sau mai puțin importante.

\_\_\_Total 10p

**3. Atunci când mă confrunt cu probleme la locul de muncă...**

- Nu am timp să mă ocup de ele decât dacă ele mă ajută să tyermin alte lucruri la care lucrez.
- Mă asigur că programez timp pentru problemele recurente sau cele cu prioritate înaltă.
- Sunt atât de ocupat cu prioritățile celorlalți încât nu este timp pentru a lucra la soluții permanente.
- Uneori mă surprind că petrec timp prețios cu probleme care nu sunt chiar importante,

\_\_\_Total 10p

**4. Când vine vremea să aduc îmbunătățiri la sistemele și procedurile cu care lucrez...**

- Mi-am petrecut timpul muncind asupra priorităților mele critice, dar am fost supus unei presiuni mari datorită unor termene urgente.
- Mi-am petrecut timpul muncind asupra priorităților mele critice, dar am fost capabil să fac și alte lucruri care trebuiau făcute.



CJRAE ALBA

- c. Mi-am petrecut timpul făcând ceea ce trebuia făcut, dar nu am avut timp să lucrez la proiectele mele cele mai importante.
- d. Am fost ocupat cu lucruri obișnuite care nu au fost importante.

\_\_\_Total 10p

**5. Când mă gândesc la abilitățile mele de comunicare la locul de muncă...**

- a. Am atât de multe lucruri de făcut că ajung să comunic doar despre lucrurile care au prioritate și care au termene de finalizare apropiate.
- b. Îmi planific și îmi gestionez timpul pentru a mă asigura că oamenii sunt bine informați și că există o comunicare eficientă.
- c. Sunt atât de ocupat încercând să am propria mea afacere că omit să îmi petrec destul timp comunicând.
- d. Mă surprind uneori implicat în realizarea unor lucruri neproductive care mă opresc să comunic cu ceilalți colegi în mod eficient.

\_\_\_Total 10p

**6. Când mă gândesc la relațiile pe care le am cu oamenii cu care lucrez...**

- a. Sunt atât de absorbit de viteza lucrurilor importante că nu acord suficient timp relației mele cu ceilalți.
- b. Mă asigur că găsesc timpul pentru a dezvolta și susține relații puternice cu ceilalți colegi.
- c. Sunt atât de ocupat cu sarcinile trasate de alții că nu am prea mult timp să îmi cultiv relațiile cu ceilalți.
- d. Mă surprind uneori că sunt prins în activități neimportante și că nu îmi organizez timpul pentru a construi relații importante.

\_\_\_Total 10p

**7. Când mă gândesc la relațiile cu oamenii cu care lucrez...**

- a. Am atât de multe lucruri de făcut că ajung să comunic doar despre lucrurile care au prioritate și care au termene de finalizare apropiate.
- b. Îmi planific și îmi gestionez timpul pentru a mă asigura că oamenii sunt bine informați și că există o comunicare eficientă.
- c. Mi-am petrecut timpul făcând ceea ce trebuia făcut, dar nu am avut timp să lucrez la proiectele mele cele mai importante.
- d. Am fost ocupat cu lucruri obișnuite care nu au fost importante

\_\_\_Total 10p



## Foie de răspuns și interpretare

### TABEL RASPUNS

1		3		5		7	
2		4		6			

Pentru fiecare răspuns ales primești 10 puncte. Acum adună pentru fiecare literă punctele obținute, și transformă scorurile obținute pe fiecare literă în procente, așa cum poți observa în tabelul de mai jos.

scor	%	Total A=	Total B=	Total C=	Total D=
70	100				
60	86				
50	71				
40	57				
30	43				
20	29				
10	14				
0	0				

După ce ai transformat în procente scorurile obținute, treci aceste procente ale fiecărei litere în tabelul de mai jos, astfel veți putea observa timpul pe care îl petreceți în fiecare dintre cele patru situații ale matricei managementului timpului.

COMPORTAMENTE PERSONALE	URGENTE	CARE POT FI AMÂNATE
IMPORTANTE	I. ____% Alegerea A	II. ____% Alegerea B
NEIMPORTANTE	III. ____% Alegerea C	IV. ____% Alegerea D