



ĆWICZENIE: „ZŁODZIEJE MOJEGO CZASU – SAMOOCENA”

Spójrz na listę złodziei czasu. Pomyśl, na które z tych czynności poświęcasz najwięcej czasu. Wypełnij tabelę. Postaraj się być wobec siebie uczciwy.

Moi złodzieje czasu	Prawie zawsze	Często	Czasem	Prawie nigdy
Prowadzę długie rozmowy przez telefon.				
Zajmuję się sprawami innych ludzi.				
Spędzam wiele czasu przed telewizorem.				
Załatwiam naraz wiele spraw, przez co nie wszystkie kończę.				
Ciągle czegoś szukam, w dokumentach mam nieporządek.				
Załatwiam sprawy, którymi może zająć się ktoś inny; rzadko proszę o pomoc.				
Będąc w Internecie tracę poczucie czasu.				
Wiele czasu spędzam, chodząc po sklepach.				

Podsumuj wynik

Jakie masz refleksje po wypełnieniu tej ankiety? Czy są takie pytania, na które odpowiedziałeś: prawie zawsze lub często? Czy nadmiernie absorbują Cię któreś z wymienionych złodziei czasu? Jeśli tak, pomyśl, jak mógłbyś je ograniczyć?

