

Prise de conscience de ma gestion du temps.

Cochez sans trop réfléchir la réponse qui correspond le mieux à vos réactions les plus fréquentes dans la vie en général.

FF : FAUX

F : PLUTOT FAUX

V : PLUTOT VRAI

VV : VRAI

	Questions	FF	F	V	VV
1	Je pense que la gestion du temps est un Elément essentiel de l'organisation personnelle				
2	J'ai le sentiment de maîtriser le temps dans mon organisation				
3	L'analyse de la façon dont je gère mon temps m'a déjà conduit à modifier certains de mes comportements				
4	Je consacre assez de temps à mes loisirs et à ma vie personnelle.				
5	J'ai mes méthodes pour économiser mon temps				
6	Dans une réunion ou dans un entretien personnel, je n'oublie pas la variable temps				
7	J'ai le temps de m'informer et de me former				
8	Je sais me déconnecter de mes soucis professionnels en dehors de mes heures de travail				
9	Je pratique la délégation vis à vis de mes collaborateurs				
10	Je pratique la lecture rapide				
11	Je connais mes désirs et mes motivations				
12	Je sais où passe mon temps				
13	Je réfléchis chaque jour à l'organisation de mes priorités				
14	Je parle avec mes collaborateurs de la façon dont chacun organise son temps				
15	Je dors suffisamment				
16	Je m'organise à certains moments pour ne pas être dérangé				
17	Si je devais garder la chambre pendant 2 mois je saurais comment m'occuper				
18	Je tiens compte de mes rythmes personnels dans l'organisation de mon travail				
19	Je me fixe des objectifs personnels et professionnels à court et moyen terme				
20	Je casse de temps en temps mes habitudes et mes routines				
21	J'évite le surmenage				
22	Je ne me plains pas du manque de temps				
23	Je m'accorde du temps pour moi, pour faire ce qui me plaît				
24	Je négocie certaines priorités avec mon responsable et mes collègues				
25	Je gère l'imprévu sans problème				
26	Je fais suffisamment d'exercice				
27	Je connais mes points faibles et j'en tiens compte				
28	Je connais les domaines d'activité où j'ai tendance à ne pas passer assez de temps et ceux où j'ai tendance à passer trop de temps.				
29	Je sais ce qui me fait perdre du temps				
30	J'ai identifié mes tendances éventuelles à saboter moi même la gestion de mon temps				
31	Je sais distinguer l'essentiel de l'accessoire				

		FF	F	V	VV
32	Je me sens la plupart du temps en forme				
33	Je sais dire non et refuser certaines sollicitations				
34	Je me fixe des budgets temps (dates et heures limites)				
35	Il m'arrive de décaler mes horaires par rapport aux autres pour être au calme				
36	Je pratique l'alternance entre mes différentes activités				
37	J'arrive à l'heure à mes rendez vous				
38	Je suis disponible quand il le faut				
39	Je sais repousser ce qui n'est pas la priorité du moment				
40	J'ai développé des méthodes pour réduire ou utiliser mes temps de déplacement				
41	Je n'hésite pas à abrégé un entretien ou une réunion qui se prolonge anormalement				
42	J'ai ma méthode d'utilisation efficace du téléphone et du mail				
43	J'ai suffisamment de temps pour lire				
44	Je sais me concentrer sur l'essentiel				
45	Le courrier et le mail ne me prennent pas trop de temps				
46	Mes collaborateurs me font gagner du temps				
47	J'ai mis au point un système de classement des papiers satisfaisant				
48	Je sais faire la part du court terme et du moyen ou long terme dans mes activités				
49	J'actualise régulièrement mes objectifs et mes méthodes de travail				
50	J'ai le temps d'informer et de former les autres				

Pour chaque réponse :

FF Faux : -2

F plutôt faux : -1

Plutôt vrai : 1

Vrai VV : 2

Ajoutez la totalité des scores :

o **Si score négatif** : La gestion du temps n'est pas facile pour vous. Pouvez-vous analyser ce qui est dû à votre environnement et ce qui est de votre fait ?

o **Entre 0 et 50** Votre gestion du temps est moyenne. Vous satisfait-elle ? Voulez-vous encore progresser ? Comment ?

o **Score entre 50 et 100** Vous gérez votre temps de façon active et positive... Il vous reste encore des lieux d'optimisation ? Par quoi voulez-vous commencer ?