|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINA TIDSTJUVAR** | Stämmer nästan alltid | Stämmer ofta | Stämmer ibland | Stämmer nästan aldrig |
| 1. *Telefonen* stör mig ständigt och samtalen är för det mesta onödigt långa. |  |  |  |  |
| 2. Genom de många *besökarna* utifrån eller inom företaget har jag ingen möjlighet att utföra mitt egentliga arbete. |  |  |  |  |
| 3. Diskussionerna på *sammanträden* varar ofta alltför länge och resultaten är för mig otillfredsställande. |  |  |  |  |
| 4. Stora, d v s *tidskrävande* och därför ofta oangenäma *uppgifter* skjuter jag för det mesta framför mig, eller också har jag svårigheter att slutföra dem, efter som jag aldrig har lugn och ro. |  |  |  |  |
| 5. Ofta saknas klara *prioriteringar* och jag försöker att klara av alltför många uppgifter på en gång. Jag gör för mycket "småkrafs" och kan alltför litet koncentrera mig på de viktigaste uppgifterna. |  |  |  |  |
| 6. Mina *tidsplaner* har jag svårt att hålla eftersom någonting oförutsett ofta kommer emellan eller därför att jag satt i gång med för många saker samtidigt. |  |  |  |  |
| 7. Jag har för mycket *papper* på mitt skrivbord. Korrespondens och läsning tar för mycket tid. Översikt och ordning är inte min starka sida. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINA TIDSTJUVAR** fortsättning | Stämmer nästan alltid | Stämmer ofta | Stämmer ibland | Stämmer nästan aldrig |
| 8. *Kommunikation* med andra är ofta bristfällig. Försenat utbyte av *information* eller missförstånd hör till ordningen för dagen hos mig. |  |  |  |  |
| 9. *Delegering* av uppgifter fungerar inte alltid. Ofta måste jag utföra saker som också andra hade kunnat göra. Det tar för lång tid att förklara för någon annan. |  |  |  |  |
| 10. Jag har svårt för att *säga nej* när andra begär något av mig och jag egentligen skulle behöva fullgöra mitt eget arbete. |  |  |  |  |
| 11. En enkel daglig *målsättning* saknas i det jag gör, såväl yrkesmässigt som privat. |  |  |  |  |
| 12. Ibland saknar jag nödvändig *självdisciplin* för att genomföra det som jag föresatt mig. |  |  |  |  |
| **Räkna samman kryssen spaltvis, multiplicera med siffrorna under och ta reda på den sammanlagda poängsumman.** |  |  |  |  |
|  | x 0 | x 1 | x 2 | x 3 |

= \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ poäng

**0 - 17 poäng**

Du har ingen tidsplanering och låter dig drivas av andra. Du kan varken leda dig själv eller andra på ett riktigt sätt. Du har behov av att planera din tid på ett effektivt sätt.

**18 - 24 poäng**

Du försöker få grepp om din tid, men är inte tillräckligt konsekvent.

**25 - 30 poäng**

Din tidsplanering är bra, men kan bli ännu bättre.

**31 - 36 poäng**

Gratulerar (om du varit ärlig mot dig själv)! **Du är en förebild** för var och en som vill lära sig att umgås med tiden. Låt andra få lära av dina erfarenheter och sprid "tidsplaneringens multiplikationstabell" vidare till andra!

**Vad kan du göra från och med idag för att fånga dina "tidstjuvar"?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TIDSTJUVAR** | **ORSAKER** | **ÅTGÄRDER** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |