

Questionnaire

Pour chacun des énoncés suivants, s'attribuer un pointage de 1 à 10. (10 étant le maximum, donc zone de confort totale), Nous vous suggérons de répondre en référant à votre réalité actuelle et non à celle désirée.

(-) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (+)

1. Je connais clairement les responsabilités de mon poste actuel : ce que l'on attend de moi en quantité et en qualité de travail. _____
2. Je connais bien mes besoins, mes ressources et mes rythmes de travaux personnels : ma courbe d'énergie. _____
3. J'identifie mes activités à haut rendement (tâche à effet de levier) , qui rapportent de grands résultats dans mon poste actuel. _____
4. Je connais et je me réfère à mes grandes motivations personnelles à exercer mon poste. _____
5. J'établis clairement mes priorités, je les écris au besoin. _____
6. Je respecte mes priorités, même lorsque d'autres activités s'ajoutent en cours de route. _____
7. Je consacre la majeure partie de mon temps et de mes énergies à réaliser mes priorités et mes activités essentielles à mon poste. _____
8. Je consacre du temps à chaque jour, à chaque semaine et à chaque mois à planifier la période suivante (minimum 20% de mon temps). _____
9. Je me réserve une période de temps individuel ou je peux me concentrer sans être dérangé. _____
10. Je me réserve du temps relationnel pour mes contacts avec mon supérieur, mes collègues et mes collaborateurs. _____
11. Je consacre entièrement mon attention à la tâche que je fais présentement. _____
12. Je me réfère à ma réalité de travail et à mon poste lorsque que l'on me fait une demande qui exige un temps et une énergie particulière. _____
13. Je suis capable de fixer mes limites et de les expliquer aux autres sans pour autant briser la relation : dire oui et dire non adéquatement aux différentes demandes de mes collègues. _____
14. Je suis capable de négocier une entente «gagnant-gagnant» avec une autre personne concernant ma gestion du temps et de mes priorités. _____
15. Je suis capable de dire non aux demandes de mes supérieurs dans avoir peur de représailles. _____

Additionnez vos points et divisé le total obtenu par 1.5 _____ / 1.5 = _____
Vous devez obtenir minimum 85% pour être en contrôle de temps et de vos priorités.