



תאריך:

שם:

אנא סמןנו באיקס את התשובה המתאatta נכוון את מצבכם הנוכחי ביחס לכל שאלה. בזמן מילוי השאלה נסוע להעיר כיצד הסובבים אתכם הי' עוניים לו נדרשו למלא השאלה עלייכם.

באיזו מידה אני מרוצה מהדרך שבה אני:

כל לא	נמוכה	סבירה	רבה	רבה מאוד
1	2	3	4	5

(1) (2) (3) (4) (5)

//1 מנהל/ת את עצמי בקפדנות ובהתמדה

(1) (2) (3) (4) (5)

//2 מנהל/ת רשימות מטלות ועוקב/ת אחר ביצוען

(1) (2) (3) (4) (5)

//3 מתכנן/ת את הזמן שלי

(1) (2) (3) (4) (5)

//4 מבחין בין עיקר לטפל

(1) (2) (3) (4) (5)

//5 מנהל/ת את עצמי בתוך שגרות קבועות (יום/שבוע/שנה)

(1) (2) (3) (4) (5)

//6 מכיר/ה באילוצי הסביבה בה אני פועל/ת ומתכנן/ת על פיה

(1) (2) (3) (4) (5)

//7 מכיר/ה במגבלותי האישיות ומתכנן/ת על פיה

(1) (2) (3) (4) (5)

//8 מתכנן/ת כל יום עבודה בתחילתו

(1) (2) (3) (4) (5)

//9 מציב/ה עדיפות לעצמי ופועל/ת לפיה

(1) (2) (3) (4) (5)

//10 מסוגל/ת לנחל מספר משימות במקביל

חלק א'
שאלון הערנה
ומיפוי עצמי



1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

//11 מתמודד/ת עם הפתעות בלתי צפויות הפגעות בתכניות

//12 מצליח/ה להיות מרוכז/ת ומומוקז/ת ולא להיסחף

//13 זוכר/ת מה עלי לעשות ולא שוכח/ת דברים

//14 מגדיר/ה מטרות ויעדים לעצמי לטווח הקצר

//15 מגדיר/ה מטרות ויעדים לעצמי לטווח ארוך

//16 עומדת/ת בתכניות שתכננת

//17 מתכנן/ת ומכנ/ה 'שער' בית' לפניות ואירועים

//18 פועל/ת בהתמדה ונחישות להשנת יעדיו (לא "נשבר/ת")

//19 מנהל/ת יומן מסודר

//20 מנהל/ת בקרה שוטפת על עצמו ועל ביצוע משימות

//21 עומדת/ת בזמןים שהציבתי לעצמי

//22 משיג/ה את יעדיו האישיים

//23 מתחקר/ת את כשלונותיו ולומד/ת מהם

//24 מתחקר/ת את הצלחותיו ולומד/ת מהם



1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

//25 מימוש/ת את ההלכים שהפקיד

//26 מגע/ה לפגישות עם אחרים בזמן

//27 שומר/ת על סדר בסביבת העבודה שלי

//28 יוצר/ת סדר ברשומותי ו בחשבון

//29 מציב/ה גבולות לעצמי (כמו בית/עבודה)

//30 מנהל/ת את הנירט והמסמכים שלי ("DAO")

//31 עושה שימוש בכלים ניהול ממוחשבים

//32 יוזמת פרויקטים ומשימות לעצמי

//33 פתוח/ה לשינויים

//34 משפר/ת בהتمזה את רמת ניהול העצמי שלי

//35 שלם עם עצמי – שבע רצון מעצמי

מה הם חמישת הדברים החשובים ביותר שברצוני לשפר בדרך שבה אני מנהל/ת את עצמי היום לפי סדר חשיבותם ותרומותם למימוש חזון האישוי שלי?

**חלוקת
מטרות ויעדים
אישיים**