

שאלון ניהול עצמי



חלק א' שאלון הערכה ומיפוי עצמי

שם:

תאריך:

אנא סמנו באיקס את התשובה המתארת נכון את מצבכם הנוכחי ביחס לכל שאלה.
בזמן מילוי השאלון נסו להעריך כיצד הסובבים אתכם היו עונים לו נדרשו למלא השאלון עליכם.

באיזו מידה אני מרוצה מהדרך שבה אני:

כלל 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 (יומיות, שבועיות)

① ② ③ ④ ⑤

//6 מכיר/ה באילוסי הסביבה בה אני פועל/ת ומתכנן/ת על פיהם

① ② ③ ④ ⑤

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

① ② ③ ④ ⑤

//8 מתכנן/ת כל יום עבודה בתחילתו

① ② ③ ④ ⑤

//9 מציב/ה עדיפויות לעצמי ופועל/ת לפיהן

① ② ③ ④ ⑤

//10 מסוגל/ת לנהל מספר משימות במקביל

שאלון ניהול עצמי



1 2 3 4 5

//11 מתמודד/ת עם הפתעות בלתי צפויות הפוגעות בתכניותי

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

//14 מגדיר/ה מטרות ויעדים לעצמי לטווח הקצר

1 2 3 4 5

//15 מגדיר/ה מטרות ויעדים לעצמי לטווח ארוך

1 2 3 4 5

//16 עומד/ת בתכניות שתכננתי

1 2 3 4 5

//17 מתכנן/ת ומכין/ה 'שעורי בית' לפגישות ואירועים

1 2 3 4 5

//18 פועל/ת בהתמדה ונחישות להשגת יעדי (לא "נשבר/ת")

1 2 3 4 5

//19 מנהל/ת יומן מסודר

1 2 3 4 5

//20 מנהל/ת בקרה שוטפת על עצמי ועל ביצוע משימותי

1 2 3 4 5

//21 עומד/ת בזמנים שהצבתי לעצמי

1 2 3 4 5

//22 משיג/ה את יעדי האישיים

1 2 3 4 5

//23 מתחקר/ת את כשלונותי ולומד/ת מהם

1 2 3 4 5

//24 מתחקר/ת את הצלחותי ולומד/ת מהן

שאלון ניהול 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

//25 מיישמת את הלקחים שהפקתי

//26 מגיעה לפגישות עם אחרים בזמן

//27 שומרת על סדר בסביבת העבודה שלי

//28 יוצרת סדר ברשימותי ובמחשבותי

//29 מציבה גבולות לעצמי (כמו בית/עבודה)

//30 מנהלת את הניירת והמסמכים שלי ("דואר")

//31 עושה שימוש בכלי ניהול ממוחשבים

//32 יוזמת פרויקטים ומשימות לעצמי

//33 פתוחה לשינויים

//34 משפרת בהתמדה את רמת הניהול העצמי שלי

//35 שלם עם עצמי -שבע רצון מעצמי

מה הם חמשת הדברים החשובים ביותר שברצוני לשפר בדרך שבה אני מנהלת את עצמי היום לפי סדר חשיבותם ותרומתם למימוש החזון האישי שלי?

חלק ב'
מטרות ויעדים
אישיים