

Любое обучение — это путь из точки А (что вы уже знаете и умеете) в точку Б (то, к чему стремитесь прийти по итогу обучения). Предлагаем вам пройти тест-диагностику, а также поставить цели на обучение, которые помогут вам определить исходную точку. К этому же тесту и целям мы предложим вернуться в конце обучения, чтобы вы оценили свой прогресс.

Тест состоит из вопросов, где нужно выбрать один или несколько вариантов ответа, а также открытых вопросов, предполагающих развернутый ответ.

1. Насколько хорошо у вас получается управлять своим временем? Оцените от 1 до 10, где 1 - плохо, 10 - отлично

Ответ сейчас:

Ответ перед обучением:

2. Какие приложения для планирования и постановки задач вы используете?

Ответ сейчас:

Ответ перед обучением:

3. Какие неважные дела (хронофаги) поглощают ваше время? Что вы предпринимаете, чтобы с этим бороться и проводить время с пользой?

Ответ сейчас:

Ответ перед обучением:

Насколько эффективно вы проживаете ваш день? Оцените от 1 до 10, где 1 - неэффективно, 10 - эффективно

Ответ сейчас:

Ответ перед обучением:

4. Что вы обычно делаете, когда чувствуете спад мотивации?

Ответ сейчас:

Ответ перед обучением:

5. Насколько легко вам отказать коллегам в какой-либо просьбе? Оцените от 1 до 10, где 1 - нелегко, 10 - легко

Ответ сейчас:

Ответ перед обучением:

6. Насколько легко вы делегируете задачи другим людям? Оцените от 1 до 10, где 1 - нелегко, 10 - легко

Ответ сейчас:

Ответ перед обучением:

7. Насколько вы согласны с утверждением: «Совещание — всегда лучший способ решения возникающих задач». Оцените от 1 до 10, где 1 - не согласен, 10 - согласен

Ответ сейчас:

Ответ перед обучением:

8. Отметьте, какие из техник тайм-менеджмента вы уже используете в своей жизни:

Ответ сейчас, выделите цветом:

матрица Эйзенхауэра
гибкое и жесткое планирование
метод Шваба
«съедобные» техники (помидор, салями, сыр и т.д.)
пирамида Дилтса
канбан доски
7 мотиваторов
хронометраж
SMART цели
модель RGOW
делегирование
другое (напишите ваш вариант в поле ниже)

Ответ перед обучением:

Моя цель на обучение (поставил перед обучением):

Мои выводы: