

Time Management Test - I Rubatempo



ROBERTO FERRARIO COACH
IL COACHING ON LINE SEMPLICE ED EFFICACE

Scuola di Coaching e Training fondata e diretta da Roberto Ferrario nel 2003
Coach certificato ICF e Master Trainer in PNL certificato da R. Dilts

© Le 3 scatole del tempo ***Corso di Time Management***

‘ scopri e neutralizza i tuoi rubatempo ‘
metodo elaborato da Roberto Ferrario

- Leggi tutte le possibili cause di perdite di tempo elencate nel test
- Nella colonna coi numeri, cerchia le cause che ti riguardano (in base al ruolo e al livello gerarchico)
- Nel campo titolo di ognuna delle 12 categorie indica quante cause hai totalizzato per ogni categoria
- Nella colonna P di ognuna delle 12 categorie, indica la causa (max 2) più importante
- Nell’ultima colonna a destra indica le soluzioni che hai adottato

NOME _____

DATA _____

Time Management Test - I Rubatempo

N	1. LAVORARE PER URGENZE	TOT :	P	SOLUZIONI ADOTTATE
1	Cercare di fare troppe cose			
2	Mancanza di previsione			
3	Trattare anche i piccoli problemi come se fossero delle crisi			
4	Carenza di priorità			
5	Voler essere coinvolti in tutto			
6	Stime non realistiche del tempo			
7	Troppo lavoro di routine (grossi mucchi di carte)			
8	Mancanza di tempo per programmare			
9	Carenza di priorità			
10	Voler essere coinvolti in tutto			
11	Stime non realistiche del tempo			
12	Mancanza di tempo per programmare			

N	2. INCAPACITA' DI DIRE DI NO	TOT :	P	SOLUZIONI ADOTTATE
1	Voler sempre aiutare gli altri			
2	Volersi sentire coinvolto in tutto			
3	Paura di scontentare gli altri			
4	Voler essere apprezzato			

Time Management Test - I Rubatempo

N	3. INTERRUZIONI ALTRUI	TOT :	P	SOLUZIONI ADOTTATE
1	Nessun programma per evitare interruzioni altrui			
2	“ La mia porta è sempre aperta “			
3	Incapacità di porre termine agli incontri			

N	4. INCARICHI RICEVUTI, NON PORTATI A TERMINE	TOT :	P	SOLUZIONI ADOTTATE
1	Mancanza di scadenze			
2	Mancanza di rispetto per il tempo altrui			
3	Mancanza di supervision da parte altrui			

N	5. PRESA DI DECISIONI	TOT :	P	SOLUZIONI ADOTTATE
1	Mancanza di fiducia nel processo decisionale			
2	Raccolta dati difficoltosa			
3	Decisioni umorali			
4	Timore eccessivo di ciò che può accadere anche se si commettono errori			
5	Scadenze non realistiche			
6	Posporre le cose difficili e sgradevoli			
7	Mancanza di attenzione alle possibili conseguenze negative di una decisione			

Time Management Test - I Rubatempo

N	6. RIUNIONI INEFFICACI	TOT :	P	SOLUZIONI ADOTTATE
1	Scopo degli incontri non chiaro			
2	Partecipanti "sbagliati"			
3	Riunioni troppo frequenti			
4	Chiacchiere irrilevanti			
5	Nessuna conclusione			
6	Nessun seguito			
7	Verbali approssimativi			
8	Guida carente			
9	Inizio ritardato			
10	Troppe interruzioni dall'esterno			
11	Nessuna aderenza all'agenda			
12	Mancata indicazione del tempo limite e/o del tempo consentito per ciascun tema			

N	7. SCHIAVO DEL TELEFONO	TOT :	P	SOLUZIONI ADOTTATE
1	Conversazioni troppo lunghe			
2	Nessun piano per difendere la tranquillità			
3	Conversazioni non strutturate			
4	Incapacità di chiudere la conversazione			
5	Rispondere a tutte le telefonate			
6	Mancanza di filtro			

Time Management Test - I Rubatempo

N	8. CARENZA DI DELEGA	TOT :	P	SOLUZIONI ADOTTATE
1	Mancanza di fiducia negli altri			
2	Eccesso di controllo			
3	Istruzioni inadeguate			
4	Delega di responsabilità, senza conferire autorità			
5	Timore che un collaboratore esegua un lavoro meglio di voi			
6	Farsi coinvolgere troppo nei dettagli			
7	Mi sento meglio <i>facendo</i> che <i>dirigendo</i>			
8	Collaboratori sovraccarichi di lavoro			
9	Timore di errori dei collaboratori			
10	Timore di perdere potere			
11	<i>Faccio prima e meglio, da solo</i>			

N	9. RESPONSABILITA' NON CHIARE	TOT :	P	SOLUZIONI ADOTTATE
1	Inadeguata descrizione del mansionario			
2	Avete la responsabilità formale ma non autorità di fatto			
3	Capo che non può / non vuole chairire			
4	Lotta di potere nell'organizzazione			
5	Istruzioni ambigue			

Time Management Test - I Rubatempo

N	10. COMUNICAZIONE INEFFICIENTE	TOT :	P	SOLUZIONI ADOTTATE
1	Non passate / non vi passano le informazioni			
2	Linguaggio poco comprensibile			
3	Uso dei "media" sbagliati			
4	Interrompere gli altri mentre parlano			
5	Scarsa capacità di ascolto			
6	Prolissità			
7	Linguaggio pesante / noioso / troppo dettagliato			
8	Indecisione o ritardo nel fornire le risposte			
9	Lamentarsi / biasimare / giudicare			

N	11. ORGANIZZ. AZIENDALE CARENTE	TOT :	P	SOLUZIONI ADOTTATE
1	Assenza di Organigramma			
2	Carenza di regole			
3	Mancato rispetto delle regole			
4	Sistemi interni approssimativi / inefficienti			
5	Circolazione delle informazioni carente			
6	Obiettivi non chiari			
7	Mancanza di standard sulla prestazione			

Time Management Test - I Rubatempo

N	12. MANCANZA DI AUTODISCIPLINA TOT :	P	SOLUZIONI ADOTTATE
1	Posporre le cose sgradevoli		
2	Pigrizia		
3	Procrastinare		
4	Non completare I lavori		
5	Disattenzione		
6	Superficialità nello svolgere il lavoro		
7	Troppa azione, poco pensiero		
8	Troppo pensiero, poca azione		
9	Dare alle persone l'impressione di essere occupati, importanti e indispensabili		
10	Perfezionismo		
11	Voler controllare tutto		
12	Eccesso di archiviazione / ordine		
13	Disordine		
14	Nessuno/scarso filtro su quali e quante informazioni utilizzare		
15	Utilizzo improprio dei social network		