

PERSONAL PRODUCTIVITY STYLE TEST (PPST)

	Domanda	Sempre	Di solito	Talvolta	Raramente	Mai
1	Il lavoro che fai ti piace e ti soddisfa?	☐	☐	☐	☐	☐
2	Hai una quantità adeguata di tempo libero ?	☐	☐	☐	☐	☐
3	Ti capita di sentirti stanco e affaticato ?	☐	☐	☐	☐	☐
4	Le difficoltà e i problemi ti demotivano?	☐	☐	☐	☐	☐
5	Sei puntuale e raramente arrivi in ritardo?	☐	☐	☐	☐	☐
6	Dai valore al mangiare bene ed al dormire a sufficienza?	☐	☐	☐	☐	☐
7	Dedichi tempo alla tua formazione personale attraverso corsi, letture, ecc.?	☐	☐	☐	☐	☐
8	Vai alla ricerca di nuove idee lavorative e personali?	☐	☐	☐	☐	☐
9	Sei una persona che sa prendere le decisioni quando servono?	☐	☐	☐	☐	☐
10	Tieni in ordine il tuo ambiente di lavoro e gli strumenti che utilizzi?	☐	☐	☐	☐	☐
11	Sei in grado di gestire correttamente il tempo che passi davanti alla tv e pc ?	☐	☐	☐	☐	☐
12	Sei in grado di gestire correttamente il tempo che passi sui social media ?	☐	☐	☐	☐	☐

Domanda		Sempre	Di solito	Talvolta	Raramente	Mai
13	Hai una chiara visione degli obiettivi lavorativi che devi raggiungere?	☐	☐	☐	☐	☐
14	Ti senti responsabile degli obiettivi lavorativi che devi raggiungere?	☐	☐	☐	☐	☐
15	Hai una chiara visione degli obiettivi personali che vuoi raggiungere?	☐	☐	☐	☐	☐
16	Hai un documento scritto che utilizzi per tenere sotto controllo i tuoi obiettivi ?	☐	☐	☐	☐	☐
17	Riesci a raggiungere gli obiettivi che ti sei prefissato?	☐	☐	☐	☐	☐
18	Rivedi criticamente gli obiettivi settimanali ?	☐	☐	☐	☐	☐
19	Quando raggiungi i tuoi obiettivi, ti premi ?	☐	☐	☐	☐	☐
20	Trovi il tempo per programmare le tue priorità ogni giorno?	☐	☐	☐	☐	☐
21	Riesci a distinguere tra le priorità dei compiti da svolgere per l'obiettivo finale?	☐	☐	☐	☐	☐
22	Ogni giorno ti concentri soprattutto sui compiti con priorità più elevata?	☐	☐	☐	☐	☐
23	Riesci a stimare quanto occorre per completare un compito ?	☐	☐	☐	☐	☐
24	Riesci ad evitare che ti si accumuli lavoro arretrato da svolgere?	☐	☐	☐	☐	☐

Domanda		Sempre	Di solito	Talvolta	Raramente	Mai
25	Durante il giorno sai essere super focalizzato quando serve?	☐	☐	☐	☐	☐
26	Anche per compiti difficili e di lungo periodo riesci a mantenere ritmo e concentrazione ?	☐	☐	☐	☐	☐
27	Riesci a tenere sotto controllo gli imprevisti e le interruzioni ?	☐	☐	☐	☐	☐
28	Ti capita di fare lavori che dovrebbero essere fatti da altri ?	☐	☐	☐	☐	☐
29	Sai dire di “no” quando serve?	☐	☐	☐	☐	☐
30	Sai delegare quando serve e quando è necessario?	☐	☐	☐	☐	☐
31	Organizzi o partecipi a riunioni lavorative ?	☐	☐	☐	☐	☐
32	Ritieni che le riunioni lavorative a cui partecipi, siano produttive?	☐	☐	☐	☐	☐
33	Riesci ad evitare di avere troppe urgenze da gestire?	☐	☐	☐	☐	☐
34	Vivi con serenità ed equilibrio le tue scadenze ?	☐	☐	☐	☐	☐
35	Sei motivato nel fare ciò che fai ogni giorno?	☐	☐	☐	☐	☐
36	Sei soddisfatto del tuo attuale metodo di lavoro ?	☐	☐	☐	☐	☐

TI SEI MAI PRESO DEL TEMPO PER IMPARARE A GESTIRE IL TEMPO?

Ora assegna ad ogni risposta i seguenti punteggi

SEMPRE	>> 4 PUNTI
DI SOLITO	>> 3 PUNTI
TALVOLTA	>> 2 PUNTI
RARAMENTE	>> 1 PUNTO
MAI	>> 0 PUNTI

Risultati finali

- **> 120:** congratulazioni!! Sei proprio un ottimo gestore del tempo, hai basi solide e magari hai anche inventato un tuo sistema di organizzazione delle giornate che potresti condividere con me e con i partecipanti al corso. Se non hai ottenuto il punteggio massimo significa però che puoi ancora lavorare su alcuni dettagli che ti permetteranno di raggiungere davvero la perfezione
- **Da 91 a 120:** c'è qualcosa che sai già fare e ci sono attività che non fai per motivi a me ignoti. Sei sulla buona strada ma ancora lontano dall'avere pienamente sotto controllo la tua produttività personale. Un consiglio per te: gradualmente spostati sulla maggiore frequenza dei comportamenti virtuosi che già applichi e inizia con il fare raramente e poi talvolta quello che non fai mai
- **Da 51 a 90:** ho una buona notizia per te: ci sono enormi margini di miglioramento. Comincia immediatamente con introdurre alcune delle azioni migliorative che stai imparando
- **Da 0 a 50:** disastro assoluto!!! È assolutamente necessario che tu riprenda in mano la tua vita e le tue attività. Fermati subito.