



Tríade do tempo

Atribua valores as questões assinalando uma das opções. A resposta mais correta é a primeira que vier a sua mente.

1 - Costumo ir a eventos, festas ou cursos, mesmo sem ter muita vontade, para agradar meu chefe, meus amigos ou família?

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Quase sempre 5 - Sempre

2 - Não consigo realizar tudo que me propus a fazer no dia e preciso fazer hora extra ou levar trabalho para casa?

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Quase sempre 5 - Sempre

3 - Quando recebo um novo e-mail, costumo dar uma olhada para checar o conteúdo?

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Quase sempre 5 - Sempre

4 - Costumo definir prioridades e respeitar essa definição, sem perder o foco ou me distrair com outros assuntos?

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Quase sempre 5 - Sempre

5 - É comum aparecer problemas inesperados no meu dia-a-dia?

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Quase sempre 5 - Sempre

6 - Assumo compromissos com outras pessoas ou aceito novas posições na empresa, mesmo que não goste muito da nova atividades, se for para aumentar meus rendimentos ou obter uma promoção?

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Quase sempre 5 - Sempre

7 - Tenho um tempo definido para dedicar a mim mesmo, e nele posso fazer o que quiser?

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Quase sempre 5 - Sempre



Tríade do tempo

8 - Costumo deixar para fazer relatórios, imposto de renda, compras de Natal, estudar para provas e outras tarefas perto do prazo de entrega?

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Quase sempre 5 - Sempre

9 - Costumo passar boa parte do dia de trabalho acessando e-mail e ajudando meus colegas a resolverem problemas?

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Quase sempre 5 - Sempre

10 - Faço um planejamento por escrito de tudo que preciso fazer durante minha semana?

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Quase sempre 5 - Sempre

11 - Posso afirmar que estou conseguindo realizar tudo o que gostaria em minha vida e que o tempo esta passando na velocidade correta?

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Quase sempre 5 - Sempre

12 - Costumo participar de reuniões sem saber direito o conteúdo, por que devo participar ou a que resultado aquele encontro pode levar?

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Quase sempre 5 - Sempre

13 - Consigo melhores resultados e me sinto mais produtivo quando estou sobre pressão ou com prazo curto?

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Quase sempre 5 - Sempre

14 - Quando quero alguma coisa, defino esse objetivo por escrito, estabeleço prazos em minha agenda, monitoro os resultados obtidos e os comparo com os esperados?

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Quase sempre 5 - Sempre



Tríade do tempo

15 - Leio muitos e-mails desnecessários, com piadas, correntes, propagandas, apresentações, produtos, etc?

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Quase sempre 5 - Sempre

16 - Estive atrasado com minhas tarefas e reuniões na última semana?

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Quase sempre 5 - Sempre

17 - Não deixo de praticar atividades físicas e cumprir minhas metas pessoais por que não consegui terminar o trabalho?

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Quase sempre 5 - Sempre

18 - É comum reduzir meu horário de almoço ou até mesmo comer enquanto trabalho para concluir um projeto ou tarefa?

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Quase sempre 5 - Sempre

Agora some os resultados conforme o número da pergunta:

Conjunto A	
Pergunta	Valor
1	
3	
6	
9	
12	
15	

Conjunto B	
Pergunta	Valor
4	
7	
10	
11	
14	
17	

Conjunto C	
Pergunta	Valor
2	
5	
8	
13	
16	
18	

Some os valores totais dos 3 conjuntos. Repare que o valor máximo dos 3 conjuntos não pode ultrapassar 90 e o valor mínimo não pode ser inferior a 18.

TOTAL A _____ + TOTAL B _____ + TOTAL C _____ = _____