

| ΤΕΣΤ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πολύ συχνά |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|--------------------------|--------------|-----------------------|
| Όταν μπορώ αναθέτω μία εργασία σε κάποιον άλλο | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ξέρω από την προηγούμενη μέρα το πλάνο μου για την επόμενη | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Εστιάζω σε ένα πράγμα κάθε φορά και δεν ασχολούμαι με κάτι άλλο αν δεν τελειώσω το προηγούμενο (ή ένα μέρος του προηγούμενου) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Έχω οργανωμένα τα πράγματα μου στο σπίτι και στο γραφείο. Ξέρω που να βρω κάθε τί στο σπίτι ή ένα αρχείο στον υπολογιστή | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Χρησιμοποιώ εργαλεία και εφαρμογές διαχείρισης του χρόνου μου (ημερολόγιο, λίστες καθηκόντων, ραντεβού κτλπ.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Σε επαγγελματικές συναντήσεις κρατάω σημειώσεις | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ξέρω ακριβώς πού και πώς ξοδεύω το χρόνο μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ξέρω να λέω όχι σε πράγματα που δεν προσφέρουν στην επίτευξη των στόχων ή καθηκόντων μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Όταν έχω ειδοποιήσεις στο κινητό μπορώ να περιμένω και δεν τρέχω αμέσως να δώ περί τίνος πρόκειται | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Γράφω μικρά και σύντομα μηνύματα/emails και συνήθως δεν μου παίρνει πολύ ώρα να τα τσεκάρω πριν τα στείλω | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Δεν κοιτάζω το email μου περισσότερο από τρεις φορές την ημέρα | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Διαθέτω λιγότερο από 30' την ημέρα στα δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Διαθέτω λιγότερο από 60' την ημέρα στην τηλεόραση | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Όταν έχω πολλά πράγματα να κάνω, ξεκινάω με αυτό που απαιτεί τη μεγαλύτερη ενέργεια και προσπάθεια | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Στο τέλος της ημέρας αισθάνομαι ικανοποιημένος και γεμάτος με τα αποτελέσματα της προσπάθειάς μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Σύνολο πόντων: <input type="text"/> | | | | | |

Για κάθε μία ερώτηση κύκλωσε τον αριθμό που σου ταιριάζει. Στην τελευταία σειρά πρόσθεσε τα νούμερα που έχεις κυκλώσει σε κάθε μία στήλη ξεχωριστά. Άθροισε τα νούμερα που βρήκες για όλες τις στήλες και αυτό είναι το σύνολο των πόντων σου. Δες στην επόμενη σελίδα κάποιες πληροφορίες που αντιστοιχούν στο σκορ σου

Αποτελέσματα

15-34

Χρειάζεται να προσπαθήσεις λίγο περισσότερο για να γίνει παραγωγικός.

Ξεκίνα με κάτι απλό όπως για παράδειγμα:

- να γράψεις από την προηγούμενη ημέρα τα βασικά πράγματα που πρέπει να κάνεις την επόμενη.
- να μην παραγεμίσεις με δραστηριότητες όλη την ημέρα σου
- να βάλεις ένα χρονικό όριο στη χρήση των κοινωνικών δικτύων

35-54

Είσαι σε καλό δρόμο και φαίνεται να έχεις ένα πρόγραμμα στη ζωή σου. Παρόλα αυτά το καλό είναι ο εχθρός του καλύτερου και μπορείς σίγουρα να βελτιώσεις κάποια πράγματα.

Δοκίμασε να εμπλουτίσεις το οπλοστάσιό σου με τεχνικές όπως:

- να ξεκινάς τη μέρα σου με τη δραστηριότητα που έχει μεγαλύτερο βαθμό δυσκολίας και απαιτεί περισσότερη ενέργεια
- να ανακεφαλαιώσεις στο τέλος της να δεις, τί πήγε καλά, τί πήγε άσχημα και τί μπορείς να βελτιώσεις στο συγκεκριμένο ώστε την επόμενη φορά να είσαι πιο παραγωγικός
- να θέτεις προτεραιότητες με βάση την σημαντικότητα και το βαθμό του επείγοντος.

55-75

Εξαιρετικά! Ο χρόνος είναι σύμμαχός σου. Ξέρεις ακριβώς που είσαι, πού πας, ποιες είναι οι προτεραιότητές σου και πως να αξιοποιήσεις το χρόνο σου.

Συνέχισε έτσι και φυσικά μπορείς να προσπαθείς να βελτιώνεσαι.

- συνέχισε να επενδύεις το χρόνο σου για να μάθεις καινούριες τεχνικές παραγωγικότητας
- φρόντισε να ξεκουράζεσαι και να αφιερώνεις χρόνο για διασκέδαση
- μοιράσου τις εμπειρίες σου με τους φίλους και συνεργάτες