

**TESTE - A TRÍADE DO TEMPO**
**1-Nunca 2- Raramente 3- Às vezes 4- Quase sempre 5- Sempre**

1.	Costumo ir a eventos, festas ou cursos mesmo sem ter muita vontade, para agradar meu chefe, meus amigos ou minha família.	1	2	3	4	5
2.	Não consigo realizar tudo o que me propus a fazer no dia e preciso fazer hora extra e levar trabalho para casa.	1	2	3	4	5
3.	Quando recebo um novo <i>e-mail</i> , costumo dar uma olhada para checar o conteúdo.	1	2	3	4	5
4.	Costumo visitar com regularidade pessoas relevantes em minha vida, como amigos, parentes e filhos.	1	2	3	4	5
5.	É comum aparecerem problemas inesperados no meu dia a dia.	1	2	3	4	5
6.	Assumo compromissos com outras pessoas ou aceito novas posições na empresa, mesmo que não goste muito da nova atividade, se for para aumentar meus rendimentos ou obter uma promoção.	1	2	3	4	5
7.	Tenho um tempo definido para dedicar a mim mesmo, e nele posso fazer o que quiser.	1	2	3	4	5
8.	Costumo deixar para fazer relatórios, imposto de renda, compras de Natal, estudar para provas e outras tarefas perto do prazo de entrega.	1	2	3	4	5
9.	Nos dias de descanso, costumo passar boa parte do dia assistindo à televisão, jogando ou acessando a internet.	1	2	3	4	5
10	Faço um planejamento por escrito de tudo o que preciso fazer durante minha semana.	1	2	3	4	5
11	Posso afirmar que estou conseguindo realizar tudo o que gostaria em minha vida e que o tempo está passando na realidade correta.	1	2	3	4	5
12	Costumo participar de reuniões sem saber direito o conteúdo, o porquê devo participar ou a que resultado aquele encontro pode levar.	1	2	3	4	5
13	Consigo melhores resultados e me sinto mais produtivo quando estou sob pressão ou com o prazo curto.	1	2	3	4	5
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	2	3	4	5
15	Leio muitos <i>e-mails</i> desnecessários, com piadas, correntes, propagandas, apresentações, produtos e etc.	1	2	3	4	5
16	Estive atrasado com minhas tarefas ou reuniões nas últimas semanas.	1	2	3	4	5
17	Faço esporte com regularidade, me alimento da forma adequada e tenho o lazer que gostaria.	1	2	3	4	5
18	É comum reduzir meu horário de almoço ou até mesmo comer enquanto trabalho para concluir um projeto ou tarefa.	1	2	3	4	5

CONJUNTO A	
Pergunta	Valor
1	
3	
6	
9	
12	
15	

Total A = \_\_\_\_\_

CONJUNTO B	
Pergunta	V
4	
7	
10	
11	
14	
17	

Total B = \_\_\_\_\_

CONJUNTO C	
Pergunta	Valor
2	
5	
8	
13	
16	
18	

Total C = \_\_\_\_\_

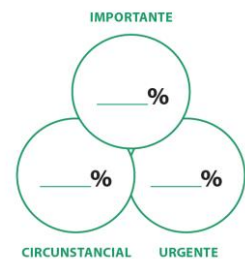
TOTAL GERAL (soma de A, B e C): \_\_\_\_\_

Esfera da importância:  $\frac{\text{Total B}}{\text{Total Geral}} \times 100$

Esfera da urgência:  $\frac{\text{Total C}}{\text{Total Geral}} \times 100$

Esfera das circunstâncias:  $\frac{\text{Total A}}{\text{Total Geral}} \times 100$

**Agora, desenhe a sua tríade proporcionalmente aos resultados**



**IMPORTANTE**

**CIRCUNSTANCIAL**

**URGENTE**