

שאלון הערכה עצמית: אפקטיביות אישית

הסבר על השאלון:

שאלון זה אינו כלי מחקרי אלא נועד לתת אינדיקציה ראשונית בלבד לגבי רמת האפקטיביות האישית שלך. השאלון מתמקד בנושאים של ניהול משימות, ניהול הסחות דעת ותחושת לחץ. מטרתו לעזור לך לזהות תחומים לשיפור והתפתחות אישית.

הוראות מילוי: - הדפיסו את השאלון

עבור כל היגד, סמן את מידת ההסכמה שלך על פי הסקאלה הבאה:

1 - כלל לא מסכים

2 - מעט מסכים

3 - מסכים במידה בינונית

4 - מסכים מאוד

השאלון מיועד להתבוננות אישית בלבד ואין צורך לסכם ניקוד בסופו.

לאחר המילוי, התבוננו על ההיגדים שוב וסמנו לכם את אלו אשר מאתגרים אתכם במיוחד ועליהם תרצו לעבוד/לשפר.

היגד	ציון (1-4)
1 אני מצליח/ה להגדיר סדרי עדיפויות ברורים למשימות שלי.	
2 אני מרגיש/ה תחושת שליטה על עומס העבודה שלי.	
3 אני דוחה משימות דחופות ומטפל/ת בהן מאוחר מדי.	
4 אני מוצא/ת את עצמי מתמקד/ת בפעילויות שאינן מקדמות את היעדים שלי.	
5 אני מצליח/ה להישאר ממוקד/ת למרות הסחות דעת בסביבה.	
6 אני עוקב/ת אחר לוח זמנים מוגדר למשימות שלי.	
7 אני מתקשה לעבור ממשימה אחת לאחרת בצורה חלקה.	
8 אני חש/ה לחץ מתמיד שמונע ממני לתפקד באופן מיטבי.	
9 אני משתמש/ת בכלים דיגיטליים לניהול משימות.	
10 אני דוחה משימות קשות עד לרגע האחרון.	
11 אני מצליח/ה להתמודד עם שינויים בלתי צפויים במהלך יום העבודה.	
12 אני עוצר/ת לבחון את ההתקדמות שלי על בסיס שבועי.	
13 אני נוטה לבדוק את הטלפון שלי או רשתות חברתיות בזמן העבודה.	

14	אני מצליח/ה לזהות משימות שניתן להאציל לאנשים אחרים.
15	אני מרגיש/ה שאני מתנהל/ת בצורה פרודוקטיבית במהלך יום העבודה.
16	אני מתכנן/ת מראש את יום העבודה שלי בצורה מפורטת.
17	אני מוצא/ת את עצמי נשאב/ת למשימות שאינן דחופות או חשובות.
18	אני מצליח/ה לשמור על איזון בין משימות מקצועיות לאישיות.
19	אני חש/ה לחץ רב כאשר אני מתמודד/ת עם ריבוי משימות במקביל.
20	אני מסיים/ת את כל המשימות שתכננתי ביום נתון.
21	אני מרגיש/ה לחץ להספיק יותר ממה שיכולת הזמן שלי מאפשרת.
22	אני מקצה זמן ייעודי למשימות שמצריכות ריכוז עמוק.
23	אני מקבל/ת פידבק חיובי על ניהול הזמן שלי מאנשים בסביבתי.
24	אני מצליח/ה להתרכז במשימה אחת למשך זמן ממושך.
25	אני מרגיש/ה ששגרת היום שלי מתנהלת בצורה אפקטיבית.
26	אני משתמש/ת בשיטות פרקטיות להפחתת לחצים.
27	אני מוצא/ת את עצמי מתמקד/ת במשימות לא חשובות במקום במשימות המרכזיות.
28	אני מרגיש/ה מוטיבציה גבוהה להתחיל משימות חדשות.
29	אני מתכנן/ת הפסקות במהלך יום העבודה לשיפור הריכוז שלי.
30	אני נוטה לסיים משימות מוקדם מהמועד המתוכנן להן.