

כלי - איך פועלים התפקודים הניהוליים שלך?

לכל אחד מאתנו יש תפקודים חזקים יותר וחזקים פחות. תוכל לבדוק את האפקטיביות של התפקודים דיים הניהוליים שלך בעזרת השאלון הבא:

תפקוד ניהולי	תקין	דרוש שיפור
תכנון וניהול זמן	אני מצליח להתעורר בזמן ובאופן עצמאי בבוקר.	
	אני מגיע בזמן ללימודים, לעבודה, למפגשים	
	אני הולך לישון לפי השעה שנקבעה ולא מוסח על ידי מסכים	
הפעלה עצמית	אני עוזר במטלות הבית, בלי בקשות חוזרות	
	אני עצמאי בהכנת שיעורים/ בטיפול בניירת ללא תזכורת ודחיות	
	אני יוזם פעילויות עם חברים, בעבודה, בחיים האישיים	
ויסות רגשי	אני יוצר מוטיבציה פנימית לעשות דברים קשים או משעממים	
	אני מנהל רגשות לא נעימים כמו תסכול, דאגה וכעס	
	אני נושא באחריות של מעשיי, מתנצל כשצריך ומתקן התנהגות	
ארגון	אני שומר על תיק, שולחן, חדר מסודר	
	אני מארגן כל יום את מה שנחוץ לי ליום למחרת	
	אני מסדר את החדר לפחות פעם בשבוע	
זיכרון	אני משתמש בעזרים חיצוניים לתזכורת (שעון, צלצול, טיימר)	
	אני רושם בלוח משימות ודברים שחשוב לי לעשות	
	אני זוכר הוראות ופועל לפיהן	
עיכוב תגובה	אני מסתגל בקלות לסיטואציות חברתיות	
	אני חושב לפני שאני מגיב, ומודע לתוצאות	
	אינני מפריע בשיחה או עונה על שאלות לפני שנשאלו	
גמישות	אני מסוגל "לזרום" כאשר יש שינוי בתוכנית	
	אני יודע לנהל משא ומתן בצורה מנומסת, ולהתפשר	
	אני מתאושש מהר מאכזבה והולך הלאה	
התמדה מכוונת מטרה	אני מתעלם מגירויים חיצוניים/ פנימיים.	
	אני ממשיך בנחישות עד סוף המשימה למרות שהיא קשה או ללא רווח	