

ТЕСТ «КЕРУВАТИ ЧАСОМ – КЕРУВАТИ ЖИТТЯМ»

Які ознаки того, що вам не вистачає work-life balance? (оберіть правильну відповідь)

- відсутність цілей, замкнене коло «дім-робота-дім», прокрастинація
- болить голова, депресія, погане самопочуття, емоційні розлади
- на роботі є значні досягнення, а близькі у гарних відносинах з вами

Лектор радить першими робити (оберіть правильну відповідь):

- легкі справи (до двох хвилин) та винагороджувати себе за це
- важкі справи, так зване «поїдання жаб»
- одночасно п'ять нескладних справ (які потребують до 5 хвилин)

Що таке матриця Ейзенхауера? (оберіть правильну відповідь)

- математична модель, що використовується у плануванні часу та заснована на теорії ймовірності
- таблиця, що допоможе розібратися з плануванням справ на основі їх важливості та терміновості
- лінійний список, у якому розміщуються задачі по мірі пріоритетності

Як бути з робочими та особистими задачами? (оберіть правильну відповідь)

- спочатку робочі задачі, якщо залишиться час – особисті
- робочі задачі мають бути завжди на першому місці
- робочі задачі так само пріоритетні, як і особисті

Причини порушення Work-life балансу (оберіть правильну відповідь)

- невідповідність компетенцій займаній посаді, відсутність нагороди за роботу
- невміння правильно розставляти пріоритети, погане планування
- великий об'єм роботи, 12-годинний графік роботи

Що таке соціальна роль? (оберіть правильну відповідь)

- завдання людини робити добрі справи
- функції, які особистість виконує у суспільстві
- вміння вирішувати соціальні проблеми

Скільки соціальних ролей радить брати на себе лектор? (Наприклад – батько, працівник, керівник, гравець в теніс, студент онлайн курсу тощо) (оберіть правильну відповідь)

- одна роль всюди
- не більше восьми
- оптимально – десять
- що більше, то краще

Якщо за робочий день не вдається завершити усі справи (оберіть правильну відповідь):

- треба відкласти домашні справи і зробити їх ввечері, щоб не накопичувались
- по-можливості делегувати колегам та спростити
- забути про них і зранку починати нові

Що робити, якщо керівник/ця постійно звертаються з проханням попрацювати більше, ніж триває робочий день, і більше ніж домовились на початку? (оберіть правильну відповідь)

- без нарікань виконувати усі прохання та доручення керівника/ці, адже це допоможе просунутись кар'єрними сходами
- мовчки ігнорувати подібні прохання та йти додому
- обговорити з керівництвом рівень навантаження, адже це впливає на ефективність та задоволеність роботою

Як планувати час приділений для сім'ї? (оберіть правильну відповідь)

- скільки часу залишиться після роботи – стільки і виділяй для сім'ї
- вписуй його у робочий календар так само, як і робочі задачі
- записуй цей час до нетермінових і неважливих справ

Перевір себе онлайн: <https://impactorium.org/uk/quizzes/test-dlya-lekcii-1-keruvati-chasom-keru/>