

Identificando a sua própria Tríade ¹

Atribua às questões valores conforme a escala abaixo:

1 – Nunca; 2 – Raramente; 3 – Às Vezes; 4 – Quase Sempre; 5 – Sempre.

A resposta mais correta é a primeira que vier a sua mente!

1. Costumo ir a eventos, festas ou cursos, mesmo sem ter muita vontade, para agradar ao chefe, aos amigos ou à família.	1 2 3 4 5
2. Não consigo realizar tudo o que me propus a fazer no dia e preciso cumprir hora extra ou levar trabalho para casa.	1 2 3 4 5
3. Quando recebo um e-mail, costumo dar uma olhada para checar o conteúdo.	1 2 3 4 5
4. Costumo visitar com regularidade pessoas relevantes em minha vida – amigos, parentes, 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 tempo 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 a 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 velocidade correta.	1 2 3 4 5
12. Costumo participar de reuniões sem saber direito o conteúdo, o porquê da minha presença ali 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 quando o prazo é 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

¹ BARBOSA, Christian. *A Tríade do Tempo*. Rio de Janeiro: Sextante, 2012.

15. Leio muitos e-mails desnecessários, com piadas, correntes, propagandas, apresentações, produtos, etc.	1 2 3 4 5
16. Estive atrasado com minhas tarefas ou reuniões nas últimas semanas.	1 2 3 4 5
17. Faço exercícios com regularidade, alimento-me de forma adequada e desfruto horas suficientes de lazer.	1 2 3 4 5
18. É comum reduzir meu horário de almoço ou até mesmo comer enquanto trabalho para concluir um projeto ou uma tarefa.	1 2 3 4 5

Agora, escreva o valor (número) que você marcou para cada pergunta.

CONJUNTO A		CONJUNTO B		CONJUNTO C	
Nº da Pergunta	Valor	Nº da Pergunta	Valor	Nº da Pergunta	Valor
1		4		2	
3		7		5	
6		10		8	
9		11		13	
12		14		16	
15		17		18	

Depois, some os totais de cada conjunto e o total geral:

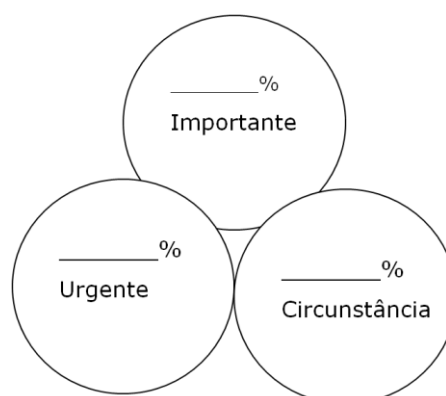
Total A: ____ + Total B: ____ + Total C: ____ = Total Geral: ____

Para descobrir quanto tempo você dedica a cada tipo de atividade/tarefa, basta seguir as fórmulas abaixo:

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

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

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



E agora? Comece a cuidar do que é urgente, dedicando um tempo por dia, mas sem deixar de fazer o importante, para ir diminuindo esta esfera do urgente. Reduza ao máximo o que for circunstancial, isto vai te ajudar a ganhar tempo. Use a técnica da “Pedra, pedregulho, areia e água”, que falamos no encontro!