**TESTE – Tríade do Tempo**

Autora – Crhistian Barbosa

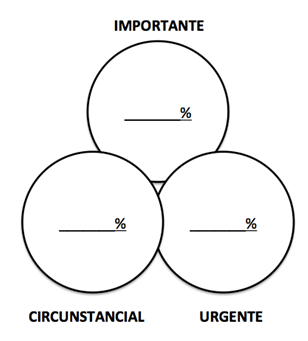
O questionário abaixo ( resumido e parcial) verifica qual esfera da Tríade tem sido mais predominante em sua vida. Esse questionário está dividido em três grupos de 3 questões (A,B,C), às quais devem ser atribuídos valores, conforme a escala abaixo:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PERGUNTAS PARA COMPOSIÇÃO DA TRÍADE DO TEMPO (QUESTIONÁRIO PARCIAL)** | | | | | | |
| **Pergunta** | | **Pontuação** | | | | |
|  | |  | | | | |
| **1** | Tenho realizado tarefas que não me trazem resultado pessoal ou profissional, por comodidade, necessidade, ordens ou falta de opção. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **2** | Não consigo realizar tudo que me propus fazer no dia e preciso fazer hora extra ou levar trabalho para casa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **3** | Quando recebo um novo e-mail, costumo dar uma olhada para checar o conteúdo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **4** | Tenho dedicado regularmente tempo para pessoas importantes em minha vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **5** | Costumo resolver problemas e urgências que acontecem inesperadamente no meu dia-a-dia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **6** | Costumo aceitar facilmente tarefas que outras pessoas me pedem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **7** | Consigo tempo para esporte, lazer e atividades pessoais. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **8** | Tenho o hábito de deixar para a última hora a conclusão de atividades diversas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **9** | Escrevo metas, bem especificadas e com passos para alcançá-las, para os sonhos que desejo realizar a curto, médio e longo prazo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Agora some os resultados, conforme o número da pergunta: | | | | | | | | | | | |
| **Conjunto A** | | | | **Conjunto B** | | | | **Conjunto C** | | | |
| **Pergunta** | **Valor** | | | **Pergunta** | | | **Valor** | **Pergunta** | | | **Valor** |
|  |  | | |  | | |  |  | | |  |
| **2** |  | | | **4** | | |  | **1** | | |  |
| **5** |  | | | **7** | | |  | **3** | | |  |
| **8** |  | | | **9** | | |  | **6** | | |  |
| Total = | | | | Total = | | | | Total = | | | |
| Some os valores totais dos três conjuntos. Repare que o valor máximo dos três conjuntos somados não pode ultrapassar 45 e o valor mínimo não pode ser inferior a 9. | | | | | | | | | | | |
| **Total A** | |  | **Total B** | | **+** | **Total C** | | | **=** | Total Geral | |
|  | |  |  | |  |  | | |  |  | |
|  | | + |  | | + |  | | | = |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Muito bem! Para finalizar vamos descobrir a **porcentagem** do seu tempo em cada esfera da Tríade. Siga as instruções abaixo, fazendo as contas com sua calculadora e escreva a percentagem de cada esfera no campo correspondente da Tríade: | | |
| ESFERA DA IMPORTÂNCIA: | (Total B % Total Geral) x 100 = |  |
| ESFERA DA URGÊNCIA: | (Total A % Total Geral) x 100 = |  |
| ESFERA DA CIRCUNSTÂNCIA: | (Total C % Total Geral) x 100 = |  |

[](http://www.greatgroup.com.br/wp-content/uploads/2014/04/grafico.png)

* **Importante** – São as coisas que trazem resultados e tem tempo para serem feitas.
  + São atividades que podem esperar horas, dias, semanas etc.
  + Você tem uma sensação positiva na execução do importante.
  + É a esfera da estrada certa, na qual você coloca seu carro e sabe que na linha de chegada estará o resultado planejado
  + Por ex.: o planejamento estratégico, reuniões de monitoramento, trabalhos realizados para prevenção de problemas, lazer, exercícios fisico, estabelecimento de parcerias, orações, ajuda ao próximo, etc…
  + A tarefas importantes tem prazo para ser feitas, do contrário elas seriam urgentes, proporcionam prazer em serem executadas, em geral são espontâneas

* **Urgente** – A esfera da urgência abrange todas as atividades na qual o tempo está curto ou acabou.
  + São as atividades que chegam em cima da hora, que em alguns casos não podem ser previstas.
  + Essas atividades geram pressão, estresse, correria.
  + O maior erro das urgências é defini-las como prioridades, assim muitos se preocupam em priorizar as urgências. Muitas pessoas fazem isso inconscientemente por se sentirem bem em serem as solucionadoras de problemas que ninguém resolveu, e assim se sente atuando no papel de herói.
  + Se fizer uma analogia da sua vida com um voo de avião, você está na posição de piloto ou passageiro?

* **Circunstancial** – cobre as tarefas desnecessárias, sem resultados.
  + São os gastos de tempo de forma inútil,
  + Tarefas feitas por comodidade ou por serem ‘socialmente’ apropriadas.
  + É a esfera da estrada que não leva a lugar nenhum
  + Por ex.: uma visita que chega de surpresa, o cafezinho, etc…
  + Podem ser importantes ou urgentes para outras pessoas, mas não para você
  + São coisas que você faz em excesso e acaba perdendo tempo desnecessariamente
  + Estão contra sua plena vontade
  + Você aceita por educação, por condições ou por medo de dizer não
  + Geram a sensação de insatisfação, angústia, saturamento, decepção.

*Fonte: Christian Barbosa*