

TRÍADE DO TEMPO

Participante: Data	a:
--------------------	----

1)

- 2) Pontue cada pergunta do quadro de acordo a escala abaixo:
 - 1. Nunca
 - 2. Raramente
 - 3. Às vezes
 - 4. Quase sempre
 - 5. Sempre

Seja FIEL na sua resposta. Pontue de acordo com o que realmente acontece hoje na sua vida e não como você acredita que deve ser.

	PERGUNTA	Pontuação
1	Tenho realizado tarefas que não trazem resultados pessoais nem profissionais por distração, comodidade, necessidade, ordens superiores ou falta de opção?	12345
2	Não consigo terminar tudo o que me propus durante o dia e por isso preciso fazer hora extra ou levar trabalho (ou pendências da escola/faculdade) para casa?	12345
3	Minhas tarefas diárias sofrem muitas interrupções em razão de coisas sem importância, como e-mails, telefonemas, redes sociais, conversas fúteis?	12345
4	Tenho dedicado muito tempo às pessoas importantes em minha vida?	12345
5	Costumo resolver problemas e urgências que ocorrem inesperadamente em meu dia-a-dia?	12345
6	Costumo aceitar facilmente as tarefas que outras pessoas me pedem?	12345
7	Consigo reservar tempo para o esporte, o lazer e as atividades pessoais?	12345
8	Tenho o hábito de deixar para a última hora conclusão de muitas atividades a que me proponho?	12345
9	Estabeleço metas bem específicas e defino os passos para alcançá-las com relação aos sonhos que desejo realizar no curto, médio e longo prazo?	12345





FOLHA DE RESPOSTA

3) Transcreva as respostas para a grade abaixo e some os números associados em cada coluna.

	CONJUNTO A		CONJUNTO B		CONJUNTO C
2		4		1	
5		7		3	
8		9		6	
TOTAL A		TOTAL B		TOTAL C	

4) TOTAL GERAL (soma Total A + Total B + Total C) =

5) Aplique as fórmulas para obter o resultado:

Esfera da importância: Total B x 100

Total geral

Esfera da <u>urgência</u>: <u>Total A x 100</u>

Total geral

Esfera da <u>circunstância</u>: <u>Total C x 100</u>

Total geral

6) Insira o resultado no esquema abaixo:



