

	Situação	Nunca (1 ponto)	Raramente (2 pontos)	Às vezes (3 pontos)	Quase sempre (4 pontos)	Sempre (5 pontos)
1	Costumo fazer minhas tarefas no último minuto ou pedir prorrogação de prazo				X	
2	É comum aparecerem problemas inesperados no meu dia a dia					X
3	Estabeleço prioridades nas minhas atividades e procuro cumpri-las					X
4	Tenho um tempo definido para dedicar a mim mesmo e nele posso fazer o que quiser				X	
5	Costumo ir a eventos, festas ou cursos, mesmo sem ter muita vontade, para agradar outras pessoas, como amigos ou família			X		
6	Costumo deixar para fazer trabalhos, estudar para provas, projetos e outras tarefas perto do prazo de entrega		X			
7	Estive atrasado com minhas tarefas ou reuniões nas últimas semanas			X		
8	Nos dias de descanso, costumo passar boa parte do dia assistindo televisão, jogando ou acessando redes sociais e Internet					X
9	Confirmo quais são minhas prioridades					X
10	Faço esporte com regularidade, me alimento de forma adequada e tenho o lazer que gostaria					X
11	Quando recebo um novo e-mail ou mensagem, costumo dar uma olhada para checar o conteúdo				X	
12	Faço um planejamento por escrito de tudo que preciso fazer durante minha semana	X				
13	Consigo melhores resultados e me sinto mais produtivo quando estou sob pressão ou com prazo curto	X				
14	Leio muitos e-mails e mensagens desnecessárias, com piadas, correntes, propagandas, apresentações, produtos, etc.			X		
15	Não consigo ser produtivo, sem tomar um café e conversar com pessoas durante o dia de trabalho			X		

Conjunto A		Conjunto B		Conjunto C	
Situações	Pontos	Situações	Pontos	Situações	Pontos
3	5	1	4	5	3
4	4	2	5	8	5
9	5	6	2	11	4
10	5	7	3	14	3
12	1	13	1	15	3
Total A	20	Total B	15	Total C	18

Total Geral: 53

Importante	37,7%
Urgente	28,3%
Circunstancial	34,0%

