

SPM 42 18

Vă rugăm să citiți lista de comportamente și atitudini de mai jos și marcați cu un "X" varianta care arată cel mai bine măsura în care vi se potrivesc aceste comportamente și atitudini!

În foarte mică măsură **În foarte mare măsură**
 ↓ în mică măsură ↓ în medie măsură ↓ în mare măsură ↓

1. Îmi stabilesc mereu obiective ambițioase.					
2. Abandonez ușor proiectele personale în care nu mai cred.					
3. Îmi place să îmi notez din timp activitățile zilnice sau săptămânale.					
4. Am o bună capacitate de concentrare în realizarea sarcinilor zilnice.					
5. Mă mai gândesc încă la diferite moduri în care aş putea folosi oportunități la care am renunțat.					
6. Prefer realizările imediate în locul proiectelor sau scopurilor pe termen lung.					
7. Scopurile pe termen lung mă motivează să depășesc greutățile de zi cu zi.					
8. Nu respect întrutotul cele planificate pentru o anumita zi sau săptămână.					
9. Când îmi planific să fac ceva într-o zi, nu mă las până nu fac ceea ce mi-am propus.					
10. Chiar dacă nu mai contează, continui să mă gândesc la obiective personale la care am fost nevoit să renunț.					
11. Îmi place să mă gândesc la viitoare realizări sau reușite personale.					
12. Îmi dau seama repede când trebuie să mă opresc în urmărirea unor obiective personale ambițioase.					
13. În fiecare dimineață verific ce am planificat, înainte de a trece la treabă.					
14. Continui o sarcină dificilă chiar și atunci când ceilalți au renunțat deja la ea.					
15. Adesea îmi vin idei noi legate de o problemă sau un proiect mai vechi.					
16. Simt nevoia să mă afirm sau să realizez lucruri deosebite.					
17. Urmăresc cu insistență realizarea proiectelor în care cred.					
18. O zi cu activități deja planificate nu mă încântă prea mult.					
19. Îmi place să urmez întocmai ceea ce am planificat pentru o anumită zi.					
20. Mă surprind că revin cu gândul la inițiative mai vechi, abandonate.					
21. Sunt o persoană ambițioasă.					
22. Continui să investesc timp și efort în idei și proiecte care cer ani de răbdare și de muncă.					
23. Nu îmi place să mă abat de la ceea ce am planificat pentru o anumita zi.					
24. Când mă apuc de lucru, pe moment uit de toate, concentrându-mă pe ce am de făcut.					

25. Îmi este greu să uit un proiect important pentru mine, la care am renunțat în favoarea altor priorități.					
26. Nu îmi place să mă gândesc la obiective ambițioase, greu de atins.					
27. Îmi mențin motivația chiar și în activitățile care se întind pe luni de zile.					
28. Folosesc agenda și liste pentru a planifica ce am de făcut de la o zi la alta.					
29. La sfârșitul fiecărei zile, de regulă, constat că <u>nu</u> am făcut ceea ce mi-am planificat.					
30. Mă întorc mereu cu gândul la proiecte sau dorințe personale încă nerealizate.					
31. Vreau mereu mai mult de la mine și de la viitorul meu.					
32. Nu îmi place să urmăresc scopuri sau obiective care cer luni sau ani de efort.					
33. O zi care începe cu activități clare, bine planificate, mă face sa mai simt bine.					
34. Urmăresc realizarea completă a sarcinilor zilnice.					
35. Uit destul de ușor dorințe sau obiective personale importante pe care mi le-am stabilit cândva.					
36. Îmi planific atingerea unor obiective sau scopuri pe termen lung, cu luni sau ani de zile înainte.					
37. Nu sunt dispus(ă) să investesc timp și efort pentru o reușită îndepărtată în timp.					
38. Planific în detaliu ceea ce am de făcut pentru a doua zi.					
39. Sunt eficient în atingerea obiectivelor zilnice.					
40. Reactualizez periodic lista cu obiective personale pe care le voi realiza la un moment dat.					
41. La începutul unei zile de lucru, îmi place să aleg ceea ce aș prefera să fac în acea zi.					
42. Nu îmi plac obiectivele și planurile ambițioase.					

Vă rugăm să completați și rubrica cu date personale:

Numele și prenumele _____	Organizația _____
Vârsta/ data nașterii _____	
Sexul <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F	Studii finalizate: <input type="checkbox"/> gimnaziale(4 clase), <input type="checkbox"/> primare (8 clase),
Ocupația (COR): _____	<input type="checkbox"/> școală profesională, <input type="checkbox"/> liceale (12 clase), <input type="checkbox"/> post liceale,
Telefon: _____/ email: _____	<input type="checkbox"/> universitare (licență sau master), <input type="checkbox"/> post-universitare (doctorat)