

## EPM<sub>30+</sub>

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

|                                                                                                                        |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 1. Prefer să evit obiectivele dificile sau foarte ambițioase.                                                          |  |  |  |  |  |
| 2. Renunț ușor la avantaje imediate pentru a urmări un obiectiv important pe termen lung.                              |  |  |  |  |  |
| 3. Îmi place să îmi notez din timp activitățile zilnice sau săptămânale.                                               |  |  |  |  |  |
| 4. Rareori reușesc să finalizez tot ceea ce mi-am propus să fac într-o anumită zi.                                     |  |  |  |  |  |
| 5. Mă mai gândesc încă la diferite moduri în care aş putea folosi oportunități la care am renunțat.                    |  |  |  |  |  |
| 6. Sunt o persoană disciplinată în tot ceea ce fac.                                                                    |  |  |  |  |  |
| 7. Îmi place să mă gândesc la reușite sau realizări personale ambițioase.                                              |  |  |  |  |  |
| 8. Obiectivele pe termen lung mă motivează să depășesc greutățile de zi cu zi.                                         |  |  |  |  |  |
| 9. În fiecare dimineață verific ce am planificat, înainte de a trece la treabă.                                        |  |  |  |  |  |
| 10. De regulă, nu respect cele planificate pentru o anumită zi sau săptămână.                                          |  |  |  |  |  |
| 11. Chiar dacă nu mai contează, continui să mă gândesc la obiective personale la care am fost nevoit să renunț.        |  |  |  |  |  |
| 12. Îmi respect angajamentele luate, chiar și atunci când am de pierdut sau sunt în dezavantaj.                        |  |  |  |  |  |
| 13. Îmi propun să fac sau să obțin mult mai mult decât cei din jurul meu.                                              |  |  |  |  |  |
| 14. Continui să investesc timp și efort în idei și proiecte care cer ani de răbdare și de muncă.                       |  |  |  |  |  |
| 15. Folosesc agendă și liste pentru a planifica ce am de făcut de la o zi la alta.                                     |  |  |  |  |  |
| 16. Când îmi planific să fac ceva într-o zi, nu mă las până nu fac ceea ce mi-am propus.                               |  |  |  |  |  |
| 17. Mă surprind că revin cu gândul la inițiative mai vechi, abandonate.                                                |  |  |  |  |  |
| 18. Chiar dacă nu este necesar, îmi pun mereu lucrurile în ordine, la locul lor.                                       |  |  |  |  |  |
| 19. Sunt o persoană ambițioasă.                                                                                        |  |  |  |  |  |
| 20. Îmi mențin motivația chiar și în activitățile care se întind pe luni de zile.                                      |  |  |  |  |  |
| 21. Planific în detaliu ceea ce am de făcut pentru a doua zi.                                                          |  |  |  |  |  |
| 22. La sfârșitul fiecărei zile, de regulă, constat că am făcut ceea ce mi-am planificat.                               |  |  |  |  |  |
| 23. După ce renunț la un obiectiv important, în scurt timp mă detașez și aproape uit de el.                            |  |  |  |  |  |
| 24. Când îmi stabilesc o regulă, o respect chiar dacă pe moment aş prefera să fac altceva.                             |  |  |  |  |  |
| 25. Vreau mereu mai mult de la mine și de la viitorul meu.                                                             |  |  |  |  |  |
| 26. Nu îmi place să urmăresc scopuri sau obiective care cer luni sau ani de efort.                                     |  |  |  |  |  |
| 27. Înainte să încep o activitate, stabilesc ordinea pașilor pe care îi voi urma.                                      |  |  |  |  |  |
| 28. Sunt eficient în atingerea obiectivelor zilnice.                                                                   |  |  |  |  |  |
| 29. Mă întorc mereu cu gândul la proiecte sau dorințe personale încă nerealizate.                                      |  |  |  |  |  |
| 30. Prin disciplină și perseverență mi-am atins cele mai importante obiective în viață.                                |  |  |  |  |  |
| 31. Îmi propun obiective care mă obligă să îmi depășesc nivelul actual de competență.                                  |  |  |  |  |  |
| 32. Situații noi îmi readuc în minte obiective mai vechi pe care nu am reușit să le duc la capăt.                      |  |  |  |  |  |
| 33. Pot amâna ușor o plăcere personală sau un avantaj imediat pentru a respecta ceea ce mi-am propus la un moment dat. |  |  |  |  |  |

Vârsta/ data nașterii \_\_\_\_\_

Sexul ☐ M ☐ F

Studii finalizate: ☐ gimnaziale(4 clase), ☐ primare (8 clase),

Ocupația (COR): \_\_\_\_\_

☐ scoală profesională, ☐ liceale (12 clase), ☐ post liceale,

email: \_\_\_\_\_

☐ universitare (licență sau master), ☐ post-universitare (doctorat)