

ANALYS AV TIDSDISPONERING

Känslan av otillräcklighet och brådska beror sällan på att vi har mycket att göra och lever ett rikt och omväxlande liv. Känslan av brådska föds oftast i situationer: där man tappat sin målsättning, motivationen är låg, allt är en röra och arbetet ostrukturerat.

Din uppgift är att analysera ditt eget arbetssätt med hjälp av de viktigaste grunderna för tidsdisponering; samtidigt kan du anteckna olika utvecklingsidéer. Slutgiltiga utvecklingsbeslut tas senare. På värde-skalan betyder 1 ”nej”, dvs fungerar dåligt, 6 betyder ”ja”, dvs fungerar i dagens läge tillräckligt bra.

<- nej ja ->	Vad kan jag göra (preliminära idéer)
1. Förstår du meningen med ditt arbete, dvs vart du strävar med allt du gör (är målet tydligt)? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 6	
2. Vet du vad du ansvar för , dvs känner du ditt arbetsfält (ditt personliga eller teamets ansvarsområde)? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 6	
3. Känns målsättningen för den närmaste framtiden som en utmaning? Är den tydlig? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 6	
4. Är din målsättning tillräckligt enkel och avläsbar (mätning av hur arbetet lyckas)? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 6	
5. Kan du organisera ditt arbete (planering, förflyttning, rutiner, möten, kunder, kommunikation osv)? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 6	
6. Med tanke på din arbetssituation: vidtar du huvudsakligen rätta åtgärder (i stället för att göra allt möjligt rätt)? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 6	

<- nej ja ->

Vad kan jag göra (preliminära ideér)

<p>7. Har du ett fungerande arkiv (för insamling av fakta och framförallt för att lätt hitta dem)?</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	
<p>8. Har du en tillräckligt bra ordning på ditt ”arbetsbord” (du hittar relativt snabbt det du behöver)?</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	
<p>9. Gör du för varje dag upp en tillräckligt utmanande (krävande) arbetslista (en klar målsättning för dagens arbete)?</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	
<p>10. Ordnar du uppgifterna på arbetslistan i viktighetsordning (kan du samtidigt uppmärksamma hur din egen motivation påverkar dig)?</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	
<p>11. Reserverar du tillräckligt med tid för överrumplande arbetsuppgifter (uppgifter du inte vet om på morgonen, exempelvis telefonsamtal)?</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	
<p>12. Arbetar du tillräckligt disciplinerat (du slutför arbetsuppgiften även om du blir avbruten)?</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	
<p>13. Kan du omorganisera din dag om många förändringar inträffar (utan onödig stress eller irritation)?</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	
<p>14. Analyserar du emellanåt hela ditt ansvarsområde och gallrar bort onödiga uppgifter (situationer förändras, organisationen utvecklas ...)?</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	

<- nej ja ->

Vad kan jag göra (preliminära ideér)

<p>15. Disponerar du din tid på ett riktigt sätt, dvs ger mera tid till stora uppgifter, mindre till små?</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	
<p>16. Har du tillräckligt effektiva arbetsredskap</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	
<p>17. Kan du använda telefon och andra tekniska hjälpmedel på ett riktigt sätt (för att göra ditt arbete effektivare, inte tvärtom)?</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	
<p>18. Vårt undermedvetna arbetar kontinuerligt. Brukar du skriva upp eller komma ihåg olika idéer som plötsligt dyker upp?</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	
<p>19. Kontroll av olika situationer baserar sig på att man kan fatta beslut. Kan du lätt fatta jakande och nekande beslut?</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	
<p>20. Kan du / vågar du be om hjälp vid behov (är du medveten om situationer där utomstående hjälp behövs)?</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	
<p>21. Kan du säga "nej" och motivera ditt ställningstagande när du är överbelastad eller situationen kräver det?</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	
<p>22. Till arbetsledaren: kan du delegera (fördela ansvar och även befogenheter, kan du uppmuntra i stället för att "spionera")?</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	

<- nej ja ->	Vad kan jag göra (preliminära ideér)
<p>23. Samarbete innebär tillgänglighet. Kan du ändå koncentrera dig när du behöver det?</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 6</p>	
<p>24. Kan du lösgöra dig från ditt arbete och koppla av (vi är inga ”perpetuum mobile” - människor, vi behöver stimulans)?</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 6</p>	
<p>25. Är de möten du deltar i förnuftiga, effektiva och inspirerande?</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 6</p>	
<p>26. Om du arbetar i ett eller flera team, har teamarbetet ökat din motivation, effektivitet och produktivitet?</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 6</p>	
<p>27. Går ditt budskap fram? Är du tillräckligt tydlig och rak (ingen tid ödslas på grunlig kommunikation)?</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 6</p>	
<p>28. När de andras budskap fram till dig? Kan du lyssna förbehållslöst och uppmuntrande (utan att distrahera dig med egna funderingar)?</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 6</p>	
<p>29. Är dina personrelationer i ordning så att inte onödiga tvister och gräl upptar din tid och förorsakar extra arbete?</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 6</p>	
<p>30. Kan du motivera dig själv och hitta ny energi, när din arbetskapacitet sjunker och en allmän olustkänsla infinner sig?</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 6</p>	