




Matriu d'autoavaluació - Percepció & Dedicació a les teves tasques

Curs - No vull perdre el temps

Després de visionar el vídeo del tema 3, descarregat la *Plantilla per mesurar en què invertim el nostre temps*. Durant 24 hores anota la previsió de temps que dedicaràs a determinades activitats durant un dia determinat. Posteriorment, omple la pestanya amb els temps reals. Analitza els resultats obtinguts per poder establir properes accions que t'ajudin a gestionar millor el teu temps.

Utilitza aquesta matriu d'avaluació per saber com has desenvolupat el procés anterior. Marca a cada filera la casella que mostra la descripció que més ajusta a la realitat que has viscut. Un cop la tinguis enllestida, utilitza-la per oferir una autoavaluació crítica del contrast entre les dades percebudes d'inversió del temps en les activitats establertes i les dades temporals reals.

Ànim que només serà un dia!

MATRIU D'AUTOAVALUACIÓ DE CONTRASTS DE TEMPS			
Familiarització amb la plantilla per mesurar la inversió de temps	He visualitzat el vídeo, he obert la plantilla, he llegit el seu contingut i he identificat sense problemes els set blocs d'activitats	He vist el vídeo, he obert la plantilla, he llegit com funciona, però tinc alguns dubtes sobre els diferents tipus d'activitats	Ups! M'he quedat sense temps. M'he mirat el vídeo per sobre, he obert la plantilla, però encara no l'he llegit a fons
Previsió i realitat temporal de les tasques d'un dia	He omplert la plantilla amb la predicció i la revisió (acurada) del temps dedicat a les activitats d'un dia	Em manquen algunes previsions. I encara no he pogut afegir totes les dades temporals reals (no sé on registrar-les)	Encara que tinc bona voluntat), després de veure el vídeo, no l'he pogut dedicar temps a omplir la plantilla
Definició dels esdeveniments (percepció i realitat)	He identificat clarament les característiques que tenen els esdeveniments laborals i els he incorporat a la plantilla	M'ha costat diferenciar entre esdeveniments i tasques professionals. Encara em queden dubtes de si els he seleccionat bé	No m'aclareixo! Trobo que els esdeveniments i les tasques laborals són molt similars. No els he afegit a la plantilla
Establiment de tasques (percepció i realitat)	He definit aquelles tasques que faig individualment i que no tenen hora d'inici a la plantilla	Hi ha tasques que em semblen esdeveniments. Penso que tinc un poti-poti de termes a la plantilla	Com tinc molts dubtes sobre que són tasques i que esdeveniments, he afegit tot com tasques
Consulta de la missatgeria	M'he adonat que dedico poc temps a mirar els correus o els missatges de telèfon. A més o faig en franges determinades	Miro els missatges a les diferents plataformes sovint. Encara que intento determinar franges per no fer-ho, em costa respectar-les	Estic pendent tot el dia dels emails, dels missatges de mòbil i de les trucades. Em costa desconnectar
Consideració dels imprevistos	No ocupo cada hora del meu dia amb activitats. Deixo bastant marge de temps (unes dues hores) per accions que poden sorgir i que no m'espero	Encara que intento deixar-me forats pels imprevistos, veig que no arriben a les dues hores diàries. M'entra l'estrès quan arriben per la manca de temps	Tinc tot el dia ocupat amb activitats. Si m'entra algun imprevist, em costa moltíssim gestionar-ho (això vol dir hores extra de feina)
Activació de les accions personals	Tinc present tant els esdeveniments com les tasques, la consulta de la missatgeria i els imprevistos. Els hi dedico entre cinc i sis hores del meu temps	Dedico entre tres i quatre hores a les "meves coses". Hi ha dies que tinc la sensació que em manca temps per fer-les	Vaig a correuita. Les activitats personals moltes vegades es queden al darrer calaix. Amb prou feina els hi dedico un parell d'hores al dia

Dedicació a l'oci	Em reservo dues o més hores al dia per fer activitats que m'agraden i em fan desconnectar i recarregar piles	Tinc una hora i escaig al dia dedicada a fer activitats que m'agraden i em fan desconnectar i estar feliç	No trobo els minuts per desconnectar. Em costa treure 60 minuts el rellotge per gaudir del meu temps
Concreció de les hores de descans	He anotat entre 7 i 8 hores de descans per recuperar energies	He reflectit menys de 7 hores de descans. No tinc massa temps per parar	Aquesta dada no l'he considerat ja que va variant durant la setmana
Interpretació de les dades	He tret uns quants minuts per veure les dades percebudes i reals, comparar-les i establir futures accions per gestionar millor el meu temps	He aconseguit analitzar les dades una mica, encara que no he entrat en una reflexió profunda. Veig que hi ha activitats que em consumeixen molt temps	Em manca temps! No he pogut mirar-me amb atenció les dades per poder interpretar-les i definir una millor estratègia de gestió del meu temps
Contrast crític de les dades obtingudes	El nombre d'hores previstes és sempre superior a les hores reals en cinc o més dels blocs d'activitat (guanyo temps)	El nombre d'hores previstes és sempre superior a les hores reals en tres o quatre dels blocs d'activitat (guanyo una mica de temps)	El nombre d'hores previstes és sempre superior a les hores reals en un o dos dels blocs d'activitat (no guanyo gaire temps)
	Les hores reals no superen les hores previstes a les activitats que he anotat (guanyo temps)	Les hores reals superen una mica a les hores previstes per poder realitzar la majoria de tasques (guanyo una mica de temps)	Les hores reals superen, i molt les hores previstes dedicades a les activitats que he pogut anotar (no guanyo gaire temps)
	La previsió que faig del temps és molt realista (les dades previstes i les reals són similars)	La previsió que faig del temps és bastant realista (encara que hi ha algunes dades que haig d'ajustar)	La previsió que faig del temps és poc realista (les dades no s'ajusten entre elles). Has de parar atenció per definir millor els temps

Amb aquesta matriu d'autoavaluació davant i degudament completada, intenta donar una resposta ben fonamentada a l'activitat on has de contrastar les dades percebudes d'inversió del temps de les activitats establertes durant un dia i la seva correspondència amb els temps reals. Descriu la situació i intenta definir futures accions que t'ajudin a optimitzar el teu temps, tant personal com professional. Aprofita el que saps per millorar la gestió temporal del teu dia a dia!