

1 = Nunca; 2 = Raramente; 3 = Às vezes; 4 = Quase sempre; 5 = Sempre						
1	Costumo ir a eventos, festas ou cursos, mesmo sem ter muita vontade, para agradar meu chefe meus amigos ou família.	1	2	3	4	5
2	Não consigo realizar tudo que me propus fazer no dia e preciso fazer hora extra e levar trabalho para casa.	1	2	3	4	5
3	Quando recebo um novo e-mail, costumo dar uma olhada para checar o conteúdo.	1	2	3	4	5
4	Costumo visitar com regularidade pessoas relevantes em minha vida como amigos parentes, filhos.	1	2	3	4	5
5	É comum aparecer problemas inesperados no meu dia a dia.	1	2	3	4	5
6	Assumo compromissos com outras pessoas ou aceito novas posições na empresa, mesmo que não goste muito da nova atividade, se for para aumentar meus rendimentos ou obter uma promoção.	1	2	3	4	5
7	Tenho um tempo definido para dedicar a mim mesmo e nele, posso fazer o que quiser.	1	2	3	4	5
8	Costumo deixar para fazer relatórios, imposto de renda, compras de Natal, estudar para provas e outras tarefas perto do prazo de entrega.	1	2	3	4	5
9	Nos dias de descanso, costumo passar boa parte do dia assistindo à televisão, jogando ou acessando a internet.	1	2	3	4	5
10	Faço um planejamento por escrito de tudo que preciso fazer durante minha semana.	1	2	3	4	5
11	Posso afirmar que estou conseguindo realizar tudo que gostaria em minha vida e que o tempo está passando na realidade correta.	1	2	3	4	5
12	Costumo participar de reuniões sem saber direito o conteúdo, o porquê devo participar ou a que resultado aquele encontro pode levar.	1	2	3	4	5
13	Consigo melhores resultados e me sinto mais produtivo quando estou sob pressão ou com o prazo curto.	1	2	3	4	5
14	Quando quero alguma coisa, defino esse objetivo por escrito, estabeleço prazos em minha agenda, monitoro os resultados obtidos e os comparo com os esperados.	1	2	3	4	5
15	Leio muitos e-mails desnecessários, com piadas, correntes, propagandas, apresentações, produtos e etc.	1	2	3	4	5
16	Estive atrasado com minhas tarefas ou reuniões nas últimas semanas.	1	2	3	4	5
17	Faço esporte com regularidade, me alimento da forma adequada e tenho o lazer que gostaria.	1	2	3	4	5
18	É comum reduzir meu horário de almoço ou até mesmo comer enquanto trabalho para concluir um projeto ou tarefa.	1	2	3	4	5

Conjunto A	
Pergunta	Valor
1	
3	
6	
9	
12	
15	

Conjunto B	
Pergunta	Valor
4	
7	
10	
11	
14	
17	

Conjunto C	
Pergunta	Valor
2	
5	
8	
13	
16	
18	

Total Conjunto A: \_\_\_\_\_

Total Conjunto B: \_\_\_\_\_

Total Conjunto C: \_\_\_\_\_

TOTAL GERAL (soma de A + B + C): \_\_\_\_\_

Esfera da **IMPORTÂNCIA**:  $\frac{\text{Total B}}{\text{Total geral}} \times 100 = \underline{\hspace{2cm}}$

Esfera da **URGÊNCIA**:  $\frac{\text{Total A}}{\text{Total geral}} \times 100 = \underline{\hspace{2cm}}$

Esfera da **CIRCUNSTÂNCIA**:  $\frac{\text{Total C}}{\text{Total geral}} \times 100 = \underline{\hspace{2cm}}$

