

שאלון למבוגרים בתחום הכישורים הביצועיים (מתוך הספר חכמים אבל מפוזרים)

קראו כל פריט ודרגו עד כמה הוא מתאר אתכם. לאחר מכן צרפו את שלושת
הציונים בכל פסקה.

- 1- מאוד לא מסכים 5- נוטה להסכים
2- לא מסכים 6- מסכים
3- נוטה לא להסכים 7- מסכים מאוד
4- ניטרלי

הציון	מפתח
	ריסון בתגובות
1. אינני נחפזת להסיק מסקנות	
2. אני חושבת/לפני שאני מדברת	
	זיכרון פעיל
3. אינני נוקטת/פעולה לפני שיש בידי את כל העובדות	
4. יש לי זיכרון טוב לעובדות, לתאריכים ולפרטים	
	שליטה ברגשות
5. אני טובה/בזכירת הדברים שאני מחוייבת/להם	
6. לעיתים רחוקות בלבד אני נזקקת לתזכורת לביצוע מטלות	
	שמירה על קשב- דחיינות
7. איני מניחה/לרגשותי לעמוד בדרכי כאשר עלי לבצע עבודה	
8. דברים קטנים אינם משפיעים עלי רגשית או מסיחים את דעתי ממטלה.	
	אקטיביות
9. יש ביכולתי להתעלם מתחושותי האישיות עד לאחר השלמת מטלה.	
10. תהא המטלה אשר תהא, אני מאמין שיש להתחיל בה מוקדם ככל האפשר.	
	אקטיביות
11. דחיינות אינה מהווה בדרך כלל בעיה עבורי	
12. לעיתים רחוקות בלבד אני דוחה מטלות לרגע האחרון.	
	אקטיביות
13. קל לי להישאר ממוקדת/בעבודתי	

	14. כשאני מתחילה במשימה, אני עובד/ת בנחישות עד סיומה	נקיטת יוזמה בביצוע מטלות
	15. אפילו כשמפריעים לי קל לי לחזור לעבודה ולהשלימה	
	סה"כ	
	16. כאשר אני מתכנן/ת את יומי אני מזהה סדרי עדיפויות ודבקה בהן	אקטיבציה תכנון וקביעת סדרי עדיפויות
	17. כאשר מוטלת עלי עבודה רבה, אני מתמקד/ת בקלות בדברים החשובים ביותר.	
	18. בדרך כלל אני מחלק/ת מטלות גדולות לתתי מטלות וללוחות זמנים.	
	סה"כ	
	19. אני אדם מאורגן	ארגון
	20. קל לי לשמור על מקום העבודה שלי נקי ומסודר	
	21. אני טוב/ה ביצירת שיטות לארגון עבודתי	
	סה"כ	
	22. בסוף היום, הדברים שתכננתי לעשות מוכנים בדרך כלל.	אקטיבציה ניהול זמן
	23. אני טוב/ה בהערכת פרק הזמן הדרוש לעשיית משהו.	
	24. אני מגיע/ה בדרך כלל בזמן לפגישות ולפעילויות	
	סה"כ	
	25. אני רואה עצמי בעל/ת דחף להשיג את מטרותי	התמדה מכוונת מטרה
	26. אני מוותר/ת בקלות על הנאות מיידיות כדי לעבוד על מטרת לטווח רחוק.	
	27. אני מאמין/ה בתפקוד ברמה גבוהה.	
	סה"כ	
	28. אני נוהג/ת להעריך את תפקודי ולמצוא אמצעים לשיפור אישי.	מטא קוגניציה
	29. אני מסוגל/ת להתרחק מסיטואציה כדי לקבל החלטות אובייקטיביות.	
	30. אני קורא/ת היטב סיטואציות ויכול/ה להתאים את התנהגותי על בסיס תגובות האחר.	
	סה"כ	

הניקוד הממוצע לכל אחד מהכישורים הביצועיים הוא 13-15 (ממקסימום של 21).

החולשות שלי בתחום הכישורים הביצועיים	הצדדים החזקים שלי בתחום הכישורים הביצועיים