



L'eina que presentem a continuació permet avaluar, amb un senzill qüestionari, el nivell d'assoliment de la següent competència. Us facilitarà recomanacions per a millorar en el seu desenvolupament.

## Organització i planificació

Capacitat d'establir eficaçment els objectius, metes i prioritats d'una tasca/àrea/projecte, definint l'acció, els terminis i els recursos necessaris. Inclou la instrumentació de mecanismes de seguiment i verificació de la informació.



Llegeix atentament el següent qüestionari. Marca l'opció més adient a la teva manera de ser, actuar i pensar. Fes l'elecció de la forma més espontània possible.

### 1.- Conec i tinc clars quins són els meus objectius en els diferents àmbits de la meva vida?

- A. Mai acostumo a marcar-me objectius.
- B. Quasi mai em marco objectius, vaig fent sobre la marxa.
- C. Algunes vegades defineixo objectius tant en l'àmbit personal com en el laboral.
- D. Moltes vegades conec i tinc clars quins són els meus objectius a curt i mig termini, tant en l'àmbit laboral com en el personal.
- E. Sempre conec i tinc molt clars quins són els meus objectius en els diferents àmbits de la meva vida. Acostumo a marcar-me objectius a llarg termini i fixo un pla d'acció per aconseguir-los.

### 2.- En començar una jornada tinc clares quines tasques són importants i/o urgents i quines poden esperar ?

- A. Mai clarifico quines tasques són les més importants o urgents. En el meu lloc de treball no cal.
- B. Quasi mai tinc clares les tasques que són més importants i/o urgents. Faig el que em diuen que he de fer.
- C. Algunes vegades tinc clares les tasques que són més importants i/o urgents així com les que poden esperar .
- D. Quasi sempre tinc clares les tasques que són més importants i/o urgents i les que poden esperar. Això em permet poder prioritzar.
- E. En començar una jornada, sempre tinc clares les tasques que són més importants i/o urgents així com les que poden esperar, en funció dels objectius que tinc per a la jornada.



## 3.- Tinc definides les accions i els terminis per aconseguir els meus objectius personals i professionals?

- A. No m'agrada definir-me objectius, vaig fent sobre la marxa.
- B. Quasi mai no em planifico un temps per a fer les coses. Quan s'acaben, s'han acabat.
- C. Algunes vegades utilitzo l'agenda per apuntar-me el que he de fer durant la setmana.
- D. Quasi sempre em planifico les coses que vull aconseguir, utilitzo l'agenda per a controlar els terminis.
- E. Sempre em planifico els reptes que vull aconseguir a nivell personal i professional. Utilitzo sempre l'agenda i altres eines per controlar els terminis i fer un seguiment de les coses pendents.

## 4.- Planifico i organitzo la feina, i després en faig un seguiment?

- A. Mai no planifico.
- B. Quasi mai planifico i organitzo la meva feina. No és la meva responsabilitat.
- C. Algunes vegades planifico i organitzo la meva feina, tant de la meva vida personal com de la professional.
- D. Quasi sempre planifico i organitzo la meva feina, tant de la meva vida personal com de la professional.
- E. Sempre planifico i organitzo la feina, i faig un seguiment de les tasques que he dur a terme per assolir els meus objectius tant personals com professionals.

## 5.- Acostumo a anticipar-me als possibles obstacles que poden aparèixer en l'acompliment dels objectius?

- A. Mai no tinc necessitat d'anticipar-me a res.
- B. La meva feina no requereix cap tipus d'anticipació. Sempre és igual.
- C. Algunes vegades observo l'entorn i si veig que pot sorgir algun problema per a poder fer la feina m'antipo i busco ajuda.
- D. Quasi sempre tinc en compte l'entorn de dins i fora de la feina, per si pot sorgir un obstacle que impedeixi assolir els objectius. Aleshores busco possibles solucions.
- E. Sempre tinc en compte l'entorn de dins i fora de la feina per identificar possibles obstacles que impedeixen assolir els meus objectius i així poder reorganitzar ràpidament els recursos disponibles.





## 6.- A la feina m'asseguro de tenir les coses ordenades i al seu lloc?

- A. Mai no ordeno les coses.
- B. Poques vegades ordeno les coses.
- C. Sovint poso ordre, sobretot quan m'ho demanen.
- D. Molt sovint surt de mi ordenar les coses en el meu lloc de treball.
- E. Sempre ho tinc tot ordenat.

## 7.- Planifico les meves activitats amb suficient anticipació, comprovant els recursos disponibles per a poder executar-les de forma eficaç?

- A. Mai no em cal planificar.
- B. Gairebé mai no planifico. Vaig fent com puc.
- C. De vegades preveig amb antelació les coses que cal fer i em reservo un temps per a poder-les fer.
- D. Quasi sempre preveig amb suficient antelació les diferents coses que cal fer, i assigno els recursos que cal a cadscuna d'elles.
- E. Sempre preveig amb suficient antelació les coses que cal fer en els diferents àmbits de la meva vida. Aleshores comprovo si dispo de tot el que cal per a poder-les fer eficaçment.

## 8.- En l'àmbit personal i professional dispo de temps suficient per fer tot allò que desitjo?

- A. Mai no dispo de temps.
- B. Poques vegades dispo de temps.
- C. Algunes vegades dispo de temps.
- D. Moltes vegades dispo de temps.
- E. Sempre dispo de temps.



## 9.- Durant el dia, què faig quan hi ha un imprevist?

- A. Mai no canvio els meus plans.
- B. Poques vegades valoro la importància i urgència dels imprevistos i deixo de fer el que havia de fer.
- C. Sovint modifico la planificació d'allò que volia fer si l'imprevist és més important i/o urgent.
- D. Analitzo si l'imprevist requereix atenció immediata i em reorganitzo si és necessari.
- E. Sempre analitzo si l'imprevist és prioritari i si cal modificar l'organització de la jornada i comptar amb nous recursos.

## 10.- Com em sento quan he d'atendre diferents projectes o tasques a la vegada?

- A. Sempre em sento angoixat/ada.
- B. Moltes vegades em sento angoixat/ada.
- C. Algunes vegades em sento angoixat/ada.
- D. Poques vegades em sento angoixat/ada.
- E. Mai no em sento angoixat/ada.

## 11.- Què faig davant de situacions noves i alhora imprevisibles?

- A. Sempre em sento molt nerviós/sa.
- B. Moltes vegades em poso nerviós/sa. No sé per on començar.
- C. Sovint em sento nerviós/sa i em costa posar-m'hi.
- D. Poques vegades perdo la serenitat. En aquell moment penso en la millor opció i m'hi poso.
- E. Reflexiono uns moments, penso què cal fer i m'hi poso.



12.- Com em sento quan em demanen una cosa que no estava prevista i no la puc fer?

- A. Sempre em sento molt malament si he de dir que no puc.
- B. Moltes vegades em fa sentir malament dir que no puc.
- C. Algunes vegades em sento malament quan dic que no puc.
- D. Poques vegades em sento malament quan dic que no puc. Però busco alternatives.
- E. No em fa sentir malament dir que no puc, però en aquell mateix moment busco altres alternatives positives per a tots.

13.- Acabo el que estic fent abans d'iniciar un altra activitat, tret que hi hagi una raó important que ho justifiqui?

- A. Mai
- B. Poques vegades
- C. Sovint
- D. Moltes vegades
- E. Sempre

14.- Aconsegueixo superar còmodament les situacions noves i al mateix temps imprevisibles?

- A. Mai
- B. Poques vegades
- C. Sovint
- D. Moltes vegades
- E. Sempre



15.- Quan planifico alguna tasca i tinc dubtes entre diferents opcions trio la primera que em sembla, esperant tenir sort.

- A. Mai
- B. Poques vegades
- C. Sovint
- D. Moltes vegades
- E. Sempre

16.- Quan he de fer una feina, penso amb antelació com la faré i quan de temps caldrà per fer-la?

- A. Mai
- B. Poques vegades
- C. Sovint
- D. Moltes vegades
- E. Sempre

17.- A la programació diària deixo un temps pels imprevistos?

- A. Mai
- B. Poques vegades
- C. Sovint
- D. Moltes vegades
- E. Sempre



18.- Quan em programo la jornada, agrupo aquelles activitats que estan relacionades entre si?

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <b>A.</b> Mai            | <input type="checkbox"/> |
| <b>B.</b> Poques vegades | <input type="checkbox"/> |
| <b>C.</b> Sovint         | <input type="checkbox"/> |
| <b>D.</b> Moltes vegades | <input type="checkbox"/> |
| <b>E.</b> Sempre         | <input type="checkbox"/> |