

Testul REPER

Care sunt activitățile care îți exprimă pasiunile?

Pentru primii 4 pași ai acestui exercițiu, urmărește instrucțiunile de mai jos și completează tabelul de pe pagina următoare:

1. Fă o ierarhie cu 20 de activități dintr-o zi obișnuită de muncă.

(ex: întâlniri, scris e-mailuri, calcul Excel, transport, etc.)

2. Pentru fiecare activitate, răspunde la următoarea întrebare, dând note pe o scală de la 1 la 10:

- a. Sunt **Recunoscut** ca priceput la această activitate (nu doar ce cred eu, ci din perspectiva standardelor consacrate de performanță sau conform părerii celorlalți)
 - b. Această activitate îmi dă **Energie**?
 - c. Această activitate îmi **Place**?
 - d. Vreau să **Evoluez** continuu – să îmi dezvolt competențe în această activitate pentru o perioadă lungă de timp? (minim 5 – 7 ani)
 - e. Sunt **Recunoscător** pentru că pot face acest lucru în activitatea mea?
- (sau în sens invers: ce activitate, dacă aș renunța să o fac, as regreta foarte mult la vârsta de 80 de ani?)

3. Selectează (încercuiește) activitățile care au media peste 8 și care au la fiecare element din REPER note peste 6.

4. Pune-ți întrebarea: Există și alte activități care au media peste 8 și pe care mi-aș dori să le fac în viața mea de zi cu zi?

(dacă da, adaugă-le sub tabel și efectuează calculele și pentru ele)

	R	E	P	E	R	total	media
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

5. Alege top 4 activități (20%) de tip REPER (cele pe care le simți/estimezi în acest moment):

6. Răspunde la întrebările:

Cum aș putea să mă organizez astfel încât 80% din timpul unei săptămâni să pot face doar activități REPER?

Idei:

7. Cât timp estimez că va dura să ajung acolo și pe ce ma bazez când estimez?

8. Care sunt primii pași?

9. Ce m-ar putea împiedica să realizez această rație 80/20 pentru activitățile REPER?

10. Cum voi proceda ca să anticipez/elimin posibilele obstacole?
