

איך פועלים התפקודים הניהוליים שלך?

טעון שיפור	תקין	תפקוד ניהולי
		תכנון
		אני מצליח להתעורר בזמן ובאופן עצמאי בבוקר.
		אני מגיע בזמן ללימודים, עבודה, מפגשים
		אני הולך לישון לפי השעה שנקבעה ולא מוסח ע"י מסכים
		הפעלה עצמית
		אני עושה במטלות בית בלי בקשות חוזרות
		אני עצמאי בשיעורים או טיפול בניירת ללא תזכורת ובלי לדחות
		אני יוזם פעילויות עם חברים, בעבודה, בחיים האישיים
		ויסות רגשי
		אני יוצר מוטיבציה פנימית לעשות דברים שקשים או משעממים
		אני מנהל רגשות לא נעימים כמו תסכול, דאגה וכעס
		אני נושא באחריות של מעשי, מתנצל כשצריך ומתקן התנהגות
		ארגון
		אני שומר על תיק, שולחן, אוטו, חדר מסודר
		אני מארגן כל יום את מה שנחוץ לי ליום למחרת
		אני מסדר את החדר לפחות פעם בשבוע
		זיכרון
		אני משתמש בעזרים חיצוניים לתזכורת {שעון, צלצול, טיימר}.
		אני רושם בלזז משימות ודברים שחשובים לי לעשות
		אני זוכר הוראות ופועל לפיהם
		עיכוב תגובה
		אני מסתגל בקלות לסיטואציות חברתיות
		אני חושב לפני שאני מגיב, ומודע לתוצאות
		אינני מפריע בשיחה או עונה על שאלות לפני שנשאלו
		גמישות
		אני מסוגל לזרום כאשר יש שינוי בתוכנית
		אני יודע לנהל משא ומתן בצורה מנומסת, ולהתפשר
		אני מתאושש מהר מאכזבה והולך הלאה
		התמדה מכוונת מטרה
		אני מתעלם מגירויים חיצוניים/ פנימיים.
		אני ממשיך בנחישות עד הסוף למרות שהיא קשה או ללא רווח