

## Kwestionariusz Aranżowanie temporalności: kulturowe praktyki zarządzania czasem

4 grupy badawcze po 15 osób

1. Zdalnie z domu – pracownik
2. Zdalnie z domu – właściciel firmy
3. Praca w biurze – pracownik
4. Praca w biurze – właściciel firmy

Płeć, wiek, wykształcenie...

### PRACA

1. Jak pracujesz?
2. Czy pracujesz w domu czy w biurze?
3. W domu: Czy masz w domu wydzieloną przestrzeń do pracy. Czy masz jakiś zwyczaj oznaczający, że zaczynasz pracować?
4. W biurze: czy zabierasz pracę do domu?
5. Ile godzin pracujesz? Czy masz określone godziny? Czy twoja praca jest czasowo elastyczna?
6. Pracujesz dłużej czy krócej niż powinienieś? Czy postrzegasz siebie jako pracoholika?
7. Czy w pracy masz jakiś system czasu?
8. Czy masz jakieś sposoby, żeby trochę naginać czas pracy? "Gra o czas"? Czy widzisz, żeby inni takie stosowali?
9. Czy masz dużo obowiązków poza pracą?
10. Kiedy jest twój czas wolny, a kiedy czas pracy, gdzie się odbywają? Jak się różnią? Jak je rozdzielasz?
11. Jak łączysz życie domowe z pracą?

### BRAK CZASU

12. W skali od 1 do 10 jak szybko upływa twój czas?
13. Czy masz poczucie braku czasu? Jak często mówisz, że brakuje ci czasu? Do jakich działań najczęściej brakuje ci czasu? Z jakiego powodu brakuje Ci czasu? Kto jest za to odpowiedzialny?
14. Czy odczuwasz presję czasu? Kto jest za to odpowiedzialny?
15. Czy masz poczucie, że marnujesz swój czas?
16. Co z tzw. pożeraczami czasu? Czy próbujesz zmienić swoje nawyki?
17. Czy czujesz się przytłoczony zbyt dużą ilością spraw? Jak sobie z tym radzisz?
18. Często się spóźniasz, czy raczej jesteś punktualny?
19. Czy uważasz się za osobę zorganizowaną, a może prokrastynujesz, trudności ze skupieniem uwagi?
20. Czy planujesz zwolnić albo coś zmienić w nadchodzącym roku?
21. Jeśli potrzebujesz na coś więcej czasu, to czy poświęcasz np. kosztem snu?
22. Czy pod koniec dnia czujesz, że nie wykonałeś wszystkiego co zamierzałeś?
23. Czy martwisz się, że nie spędzasz wystarczająco dużo czasu z rodziną i przyjaciółmi? Czy martwisz się, że za mało poświęcasz dobrze spędzonego czasu z dziećmi?
24. Czy czujesz, że nie masz już czasu na zabawę?

## ZARZĄDZANIE CZASEM

25. Czy czujesz się ciągle pod wpływem stresu próbując wykonać więcej niż jesteś w stanie? Czy czujesz się zestresowany gdy czujesz, że nie masz wystarczającej ilości czasu?
26. Czy masz jakąś rutynę? Czy czujesz się spętany codzienną rutyną?
27. Czy słyszałeś o zarządzaniu czasem? Co to dla ciebie oznacza?
28. Czy chciałbyś wydajniej zarządzać czasem? W jakich kwestiach?
29. Czy uczęszczałeś na szkolenia z zarządzania czasem? Co było przyczyną? Czy informacje zdobyte na szkoleniu okazały się przydatne? Jakie?
30. Czy starasz się zarządzać własnym czasem? W jaki sposób to robisz? Czy stosujesz jakieś techniki? Na ile są one skuteczne? Jakie techniki są wartościowe, a jakie nie.
31. Czy i jak planujesz, priorytetyzujesz zadania, robisz listy?

## TECHNOLOGIE

1. Czy używasz jakiś technologii do zarządzania czasem?
2. Czy korzystasz z aplikacji do zarządzania czasem?
3. Czy w ramach pracy korzystasz z takich aplikacji? Czy używasz ich również w życiu prywatnym?
4. Jak powinna działać taka aplikacja? – Wyobraź sobie, że korzystasz z aplikacji, programu, urządzenia, dzięki któremu łatwiej ci będzie kontrolować swój czas. Jakie funkcje dla ciebie przydatne posiada ten program?

## CZAS SYSTEMOWY

5. Jak bardzo twój rytm życia jest podporządkowany rytmowi systemu?
6. Jaki jest twój rytm, a jaki jest rytm systemu? Jak się z tym czujesz? Co to powoduje?
7. Kto kontroluje twój czas? Kto jest panem twojego czasu? Co go ogranicza? Czy masz sposoby na jego wyzwolenie?
8. Czy jakoś się temu przeciwstawiasz?
9. Czy masz wypracowany sposób jak pogodzić te dwa rytmy?
10. Czy chciałbyś mieć więcej czasu dla siebie? Co to oznacza?

## CZAS

1. Czym jest dla ciebie czas?
2. Jak wygląda twój czas, a jak chciałbyś, żeby wyglądał? Co chciałbyś w nim zmienić?
3. Rysowanie czasu – „Narysuj symbolicznie swój czas” – Ćwiczenie na wizualizację: Wyobraź sobie swój czas – jaki ma kształt, kolor, jak wygląda? (technika ala linia życia); Wyobraź sobie swój czas taki jak chciałbyś, żeby wyglądał – jaki ma kształt, kolor? Zmienny/stały? Czy ma kierunek?
4. Co napędza/kształtuje twój czas?
5. Czy zgadzasz się z tym, że czas to pieniądz? A może jakaś inna metafora jest ci bliższa?