



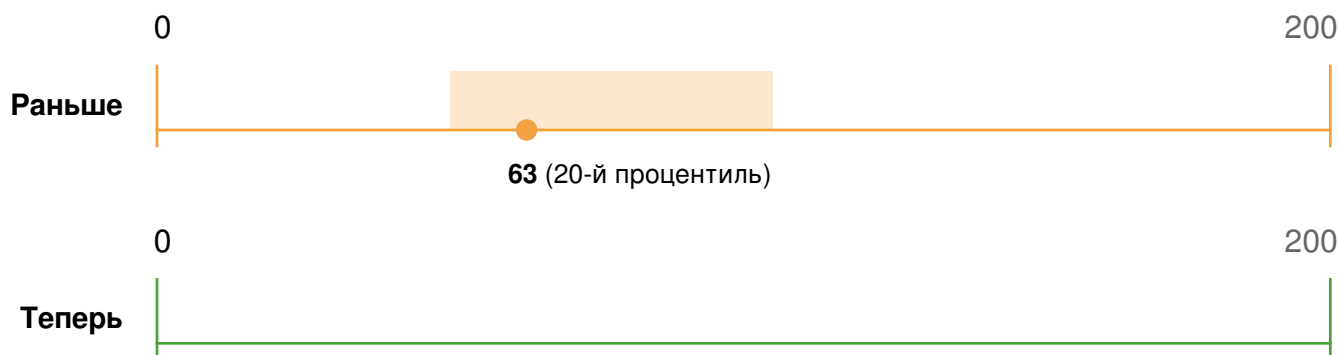
# The 5 Choices BENCHMARK™

---

**ОТЧЕТ ДЛЯ:**  
SAMPLE REPORT  
26 июня 2012 г.

# 5 Выборов Отчет по опросу™

	Оценка Q2		Оценка Продуктивности Поведения		ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА
Раньше	20	+	43	=	63
Теперь	-	+	-	=	-



## О ВАШЕЙ ИТОГОВОЙ ОЦЕНКЕ

Ваша ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА состоит из 2-х оценок:

- 1. Ваша оценка Q2 (стр. 3–4)** Эта оценка показывает, сколько времени и энергии Вы тратите на Важные дела, требующие активных действий.
- 2. Ваша оценка Продуктивности Поведения (стр. 5–6)** Эта оценка показывает, как Вы справляетесь с ключевыми делами, увеличивающими Вашу продуктивность.

Ваша ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА отображена на шкале выше и как сырой балл (например, 130), и в виде процентиля (например, 85). Цифра процентиля показывает, как Ваш сырой балл соотносится с баллами остальных сотрудников, принявших участие в опросе, и заштрихован другим цветом на шкале. Например, если Ваш сырой балл составил 70, а процентиль - 75, то из всех 100 человек, принявших участие в опросе "5 Выборов" 75 респондентов получили баллы ниже, чем Вы.

## ОТКРЫТЫЙ ВОПРОС

Этот отчет также включает оценку по Открытым Вопросам. Но т.к. респонденты могут выбрать, отвечать ли им на вопросы этого раздела, эта оценка НЕ включена в Итоговую Оценку. Она является лишь дополнительной информацией.

# 1. Q2 Оценка

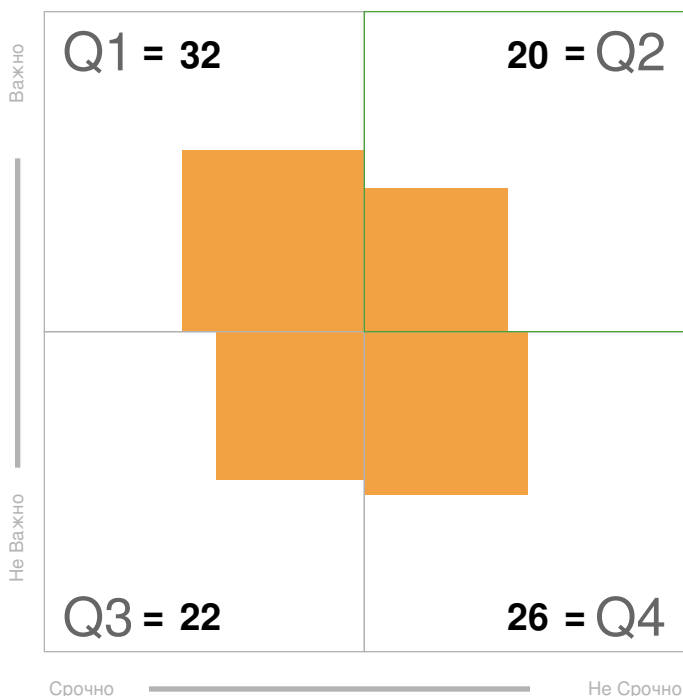
Раньше      Теперь

Оценка Q2

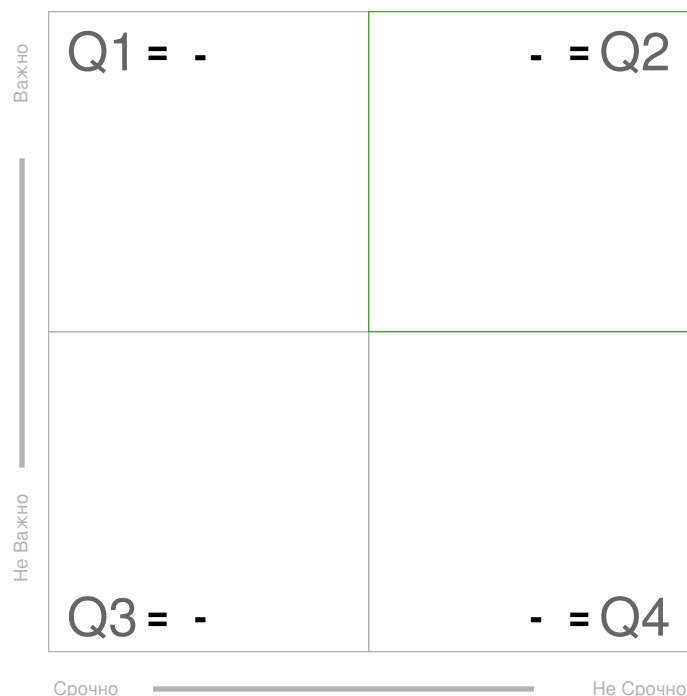
20

-

Раньше



Теперь



В сумме 100 может не получиться из-за округления.

## Матрица Времени™

Оценка Q2 берется из Квадрата 2 (Q2) Матрицы Времени. Q2 - это "Квадрат Выдающейся Продуктивности". Время, проведенное в этом квадрате, имеет значительное положительное влияние на результаты, которых Вы достигаете на работе и в жизни.

В Матрице Времени две оси:

**Важность:** Эта ось представляет дела, которые Вы цените и которые вносят положительные изменения в Вашу жизнь и работу.

**Срочность:** Эта ось представляет дела, которые требуют немедленного внимания, независимо от того, важны они для Вас или нет.

### Квадрат 1

Первый Квадрат – это квадрат дел одновременно Важных и Срочных, в которых мы заинтересованы и которые должны быть сделаны прямо сейчас. Сюда относятся кризисы, «пожарные» совещания, наступившие крайние сроки, давящие проблемы, непредвиденные события. Этот квадрат называют "Квадратом Необходимости". Нам необходимо проводить здесь наше время, но отдача, как правило, равна или меньше, чем инвестированные нами энергия и время. Если вы долго живёте в этом квадрате, то вы выгораете.

# 1. Q2

## Оценка (продолжение)

### Квадрат 2

Второй Квадрат – квадрат дел Важных, но Не Срочных. Это дела, которые прямо влияют на результат, но они начнутся только тогда, когда вы примите решение ими заняться. Этот квадрат называется "Квадратом Выдающейся Продуктивности", потому что здесь находятся дела, которые меняют нашу жизнь к лучшему. Они связаны с проактивной работой, постановкой значимых целей, творческим мышлением, планированием, профилактикой, построением отношений, обучением и обновлением. Инвестиции вашего времени во Второй Квадрат – вопрос вашего решения. Отдача от дел в этом квадрате всегда значительно больше, иногда в геометрической прогрессии больше, чем время и энергия, которые вы вложили.

### Квадрат 3

Третий Квадрат - квадрат дел Срочных, но Не Важных. Это дела, которые к нам приходят сами. Мы как бы чувствуем себя обязанными заниматься ими, потому что они требуют уделить им внимание. Но, приглядевшись, мы понимаем, что перед нами дела Не Важные, дела «низкой ценности». Сюда относятся ненужные перерывы, отчёты, не относящиеся к делу совещания. Сюда входят чужие дела, Не Важные письма, задачи, телефонные звонки и т.д. Этот квадрат называют "Квадратом Отвлечений". Отдача от дел в этом квадрате всегда меньше, чем время и энергия в них инвестированные. Если вы проводите много времени в этом квадрате, то вы чувствуете свою постоянную занятость, но, в конечном итоге, неэффективность и неудовлетворенность.

### Квадрат 4

Четвёртый Квадрат – квадрат дел Не Важных и Не Срочных. На самом деле, нам вообще не следует здесь находиться, но мы часто настолько измотаны делами Первого и Третьего Квадратов, что, стараясь избежать их, приходим сюда. Это то место, где мы отключаем мозг и не создаём ничего ценного. Сюда относятся чрезмерное увлечение телевидением, играми, интернетом, сплетничание и другие пожиратели времени. Этот квадрат называют "Квадратом Потерь". Нет необходимости тратить здесь своё время; отдача на инвестиции равна нулю. Если вы проводите много времени в этом квадрате, то возникает ощущение пребывания в летаргическом сне, чувства неэффективности и неудовлетворенности.

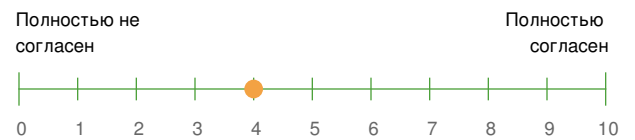
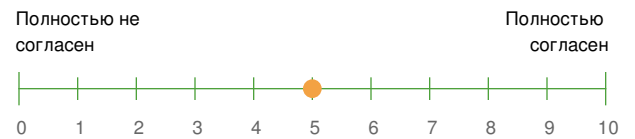
## 2. Ваша Оценка Продуктивности Поведения

	Раньше	Теперь
Оценка Продуктивности Поведения (Итог по всем оценкам)	43	-

**Выбор 1: Работайте над Важным, не  
будьте реактивны к срочности.**

Раньше	Теперь
9	-

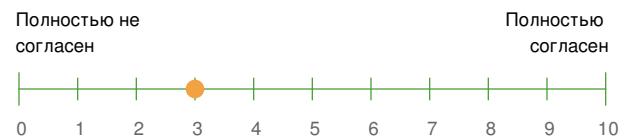
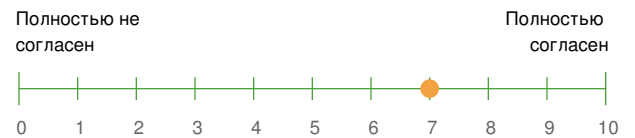
1. В диалоге со своим руководителем я ясно определил те дела, которые окажут наибольшее влияние на достижение целей.
2. В диалоге со своими коллегами или командой, я ясно определил те дела, которые окажут наибольшее влияние на достижение целей.



**Выбор 2: Стремитесь к Выдающемуся,  
не довольствуйтесь Обычным.**

Раньше	Теперь
10	-

1. Я записал то, как я представляю себе свой профессиональный успех, и конкретные цели, которые мне помогут к нему прийти.
2. Я записал то, как я представляю себе свой успех в личной жизни, и конкретные цели, которые мне помогут к нему прийти.



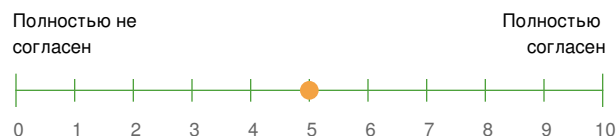
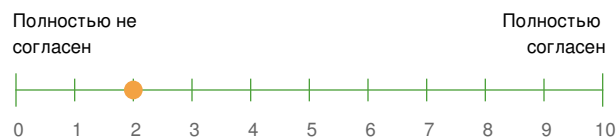
## 2. Ваша Оценка Продуктивности Поведения (продолжение)

**Выбор 3: Планируйте Большие Камни, не сортируйте Гальку.**

Раньше    Теперь

7    -

1. Я еженедельно выделяю, по крайней мере, 30 минут, чтобы распланировать мои приоритеты на следующую неделю.
2. Я ежедневно выделяю, по крайней мере, 10 минут, чтобы распланировать мои приоритеты на следующий день.

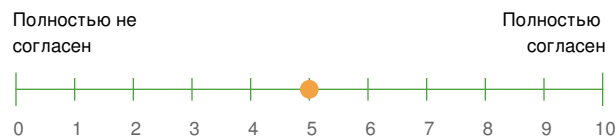
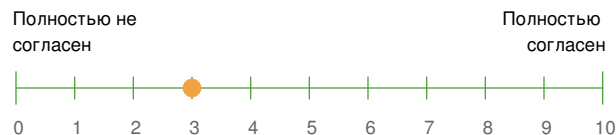


**Выбор 4: Управляйте технологиями, не позволяйте им управлять собой.**

Раньше    Теперь

8    -

1. У меня есть эффективная система для управления моим расписанием, задачами, контактами и заметками.
2. Моя почта организована таким образом, что я могу быстро определить, что является наиболее важным и начать действовать.

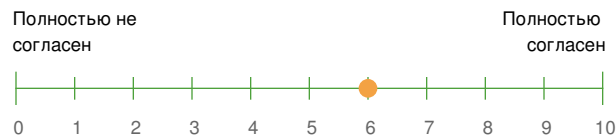
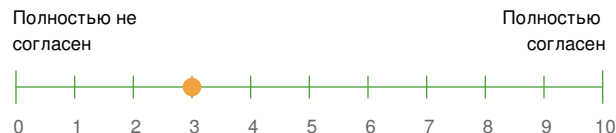


**Выбор 5: Поддерживайте Ваш Огонь, не выгорайте.**

Раньше    Теперь

9    -

1. Как правило, у меня достаточно энергии для выполнения приоритетных задач в течение дня.
2. У меня есть последовательная программа действий, помогающая поддерживать физическую и умственную активность в течение дня.

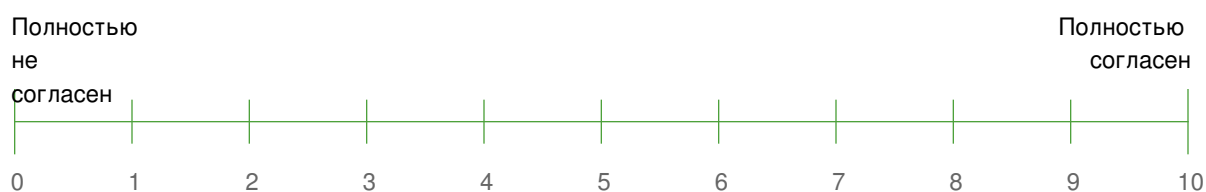


# Открытый Вопрос (по выбору)

Этот раздел состоит из данных, полученных от респондентов, которых Вы пригласили ответить на вопросы о Вашей продуктивности. Если Вы никого не приглашали, этот раздел будет пустым.

Подумайте о Sample и о том, каких результатов он(а) достиг(ла). Выберите, пожалуйста, оценку на шкале, которая наилучшим образом характеризует уровень Вашего согласия со следующим утверждением:

1. Sample - очень продуктивный человек.



2. Объясните, пожалуйста, Ваш ответ ниже.

3. Что бы мог сделать этот человек, чтобы стать более продуктивным?