

## Příloha 1: Dotazníkové šetření

### 1 Pohlaví

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Žena  Muž

### 2 Kolik je Vám let?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- méně než 20 let  20 - 30 let  30 - 40 let  40 - 50 let  více než 50 let

### 3 Osobní status

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- student  zaměstnanec  student a zároveň zaměstnanec

### 4 Slyšeli jste někdy o Time managementu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Ne

### 5 Vedete si svůj time management (plánujete si, co budete kdy dělat, abyste vše potřebné stihli)?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Ne

### 6 Používáte diář nebo nějaký jiný nástroj, kde si vedete své povinnosti? Pokud ano, jaký?

### 7 Používáte spíše klasický papírový kalendář či kalendář v telefonu/na počítači?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- papírový kalendář  kalendář v telefonu či v PC  
 jiné..

8 Slyšeli jste někdy o programech/aplikacích TRELLO, REDMINE, EVERNOTE nebo jiných nástrojích pro efektivnější plánování a řízení času? Pokud ano, jaké?

9 Jste důslední při plnění Vašich denních/měsíčních/ročních povinností

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Ano  Ne

10 Kdy se cítíte nejvíce výkonní na plnění Vašich povinností či úkolů?

Nápověda k otázce: *Je možno vybrat více odpovědí*

v ranních/dopoledních  
hodinách  přes  
poledne  v odpoledních  
hodinách  po  
škole/práci  ve večerních  
hodinách

v noci

11 Slyšeli jste někdy pojem prokrastinace?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Ano  Ne

12 Odkládáte povinnosti na později?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Ano  Ne

13 Úkoly, které odkládáte, se týkají převážně jakého oboru/činnosti?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

škola  práce  rodina  domácnost

jiné...

14 Co Vás nutí tyto úkony odkládat?

15 Způsobilo Vám odkládání povinností někdy nějaké problémy? Pokud ano, jaké?