

La gestione del tempo



Il mio rapporto con il tempo

Strumenti operativi

Definire gli obiettivi

Gestire il ruolo e il tempo

Stabilire le priorità

La comunicazione assertiva

La programmazione

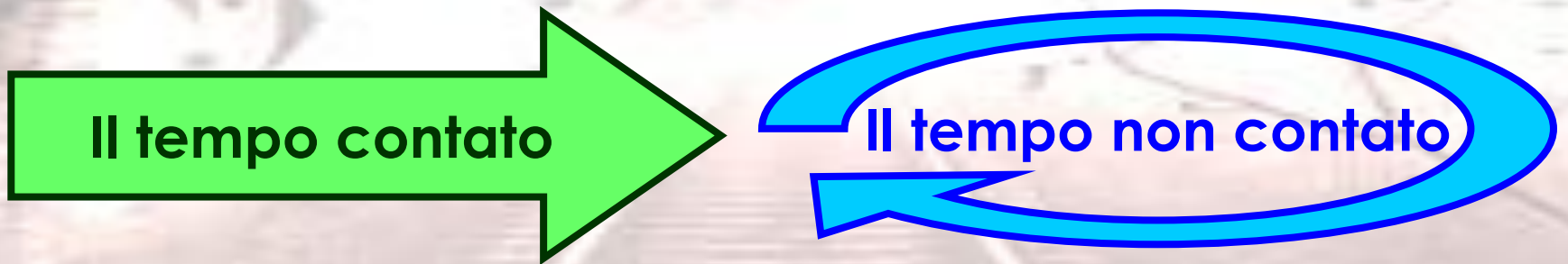
Gestire tempo e stress

Il mio rapporto con il tempo

La percezione del tempo

Il tempo contato

Il tempo non contato



Il mio rapporto con il tempo

Il tempo contato

“lo scorrere del tempo è inquietante”

“non capisco le persone che si domandano il ‘perché’ e il ‘come’. Non è così che si procede”

“non sopporto le domeniche pomeriggio passate con amici o parenti a chiacchierare per ore senza fare niente di utile”

“ci sono cose nella mia vita che mi preoccupano e alle quali preferisco non pensare”

“ho difficoltà a stare da solo a non fare nulla, a restare in compagnia di me stesso”

Il mio rapporto con il tempo

Il tempo non contato

“Ormai tutto il mondo sta andando troppo in fretta”

“adoro restare solo per giornate intere a leggere o studiare in tranquillità”

“passo molto tempo a fantasticare”

“ho abbandonato tanti progetti fatti quando ero giovane, ma si trattava di idee un po' pazze”

“ho difficoltà a organizzarmi, a rispettare scadenze, a fare previsioni”

Il mio rapporto con il tempo

Il tempo contato

stress

***Qual è il tuo rapporto
con il tempo?***

obiettivi

Il tempo non contato

Il mio rapporto con il tempo

Il tempo contato

*Il tempo contato è una misura comune
che permette ad un gruppo di individui
di organizzare un'azione collettiva*

Il mio rapporto con il tempo

Il tempo contato

Il tempo è come un fiume che scorre, le tecniche di gestione del tempo permettono di ottimizzare gli sforzi.

Una buona gestione del tempo contato segna la nostra vita con obiettivi e traguardi, dilatando la nostra percezione del tempo.

Il mio rapporto con il tempo

Il tempo non contato

Vivere nel tempo non contato significa lasciare che le azioni e le cose seguano il loro corso naturale.

Il tempo non contato consente la vera attenzione verso se stessi, verso i propri valori, desideri, convinzioni.

Il tempo non contato dà la possibilità di porre attenzione agli altri e al mondo che ci circonda.

Il mio rapporto con il tempo

Il tempo contato

Il tempo non contato

“L’obiettivo è il mezzo normalmente utilizzato per dare un senso alla vita” – J.D. Ménéard

SENSO = + DIREZIONE

SIGNIFICATO



Il mio rapporto con il tempo

Il tempo contato

Il tempo non contato

Saper gestire il tempo è dare
SIGNIFICATO e **DIREZIONE**
alle proprie azioni.

SENSO = + **DIREZIONE**

SIGNIFICATO

+

DIREZIONE

Il mio rapporto con il tempo

Il tempo contato

Il tempo non contato

Spesso abbiamo a che fare con una DIREZIONE, ma senza alcun SIGNIFICATO.

Come quando si agisce senza obiettivi, si fanno sforzi anche importanti, ma a vuoto.

SENSO = **+** **SIGNIFICATO**
DIREZIONE

Il mio rapporto con il tempo

Il tempo contato

Il tempo non contato

Altre volte abbiamo a che fare con progetti ben precisi, ma che non si realizzano per assenza del fare, della DIREZIONE.

I progetti si trasformano così in rimpianti ...

SIGNIFICATO
SENSO = +
DIREZIONE

Il mio rapporto con il tempo

Il tempo contato

Il tempo non contato

Qual è il SENSO (**SIGNIFICATO**) della tua vita?

i grandi **sassi**

Quali sono i “sassi” più grandi?

Qual è il SENSO (**DIREZIONE**) della tua vita?

Il mio rapporto con il tempo

Perché gestiamo male il tempo

- Obiettivi poco chiari



- Disorganizzazione

- Non saper dire di 'no'



Il mio rapporto con il tempo

Perché gestiamo male il tempo



- Interruzioni
- Inattività



- Troppe cose alla volta

Il mio rapporto con il tempo

Perché gestiamo male il tempo

- Stress e fatica
- Tanto lavoro, niente divertimento !



Video
"Colpa delle cavallette"
The blues brothers

- Non assumersi le responsabilità

Video
"La cultura degli alibi"
Julio Velasco

La pianificazione

1. Definire gli obiettivi

La pianificazione prevede i seguenti passaggi:



1. Definire gli obiettivi

2. Identificare le attività
3. Stabilire le priorità
4. Programmare le attività
5. Controllo a posteriori

1. Definire gli obiettivi

Dal SENSO agli OBIETTIVI

IL SIGNIFICATO
della vita privata
del mio lavoro

LA DIREZIONE
i progetti della mia vita
gli obiettivi del mio lavoro

Una volta identificato il SIGNIFICATO è necessario dare una DIREZIONE e quindi progetti e obiettivi concreti

1. Definire gli obiettivi



Obiettivi privati e di lavoro

Gli obiettivi appartengono a due categorie:

OBIETTIVI DI PROGRESSO

Traguardi da
Raggiungere
(es. comprare casa,
ottenere la
promozione)

OBIETTIVI DI COMPORAMENTO

Sono i valori,
mai totalmente
raggiunti
(es. diventare
più ordinato)

1. Definire gli obiettivi



Obiettivi privati e di lavoro

Definire degli obiettivi serve a:

**Conoscere
il senso
delle nostre
azioni**

**Valutare
se i risultati
sono stati
raggiunti**

