

ORA

ORGANIZZARSI e REALIZZARSI ADESSO

OBIETTIVI

Come trasformare ansia, stress e stanchezza da negative a positive.

L'obiettivo principale è quello di **migliorare la comprensione dell'importanza** che il tempo ricopre **nella nostra vita personale e professionale.**

Sapere quando fare una cosa e **quanto tempo occorre per farla** diventano due informazioni necessarie per **focalizzare le priorità** in modo da realizzare ciò che è **importante** prima che diventi **urgente**, imparando a **dire di no** e ad **evitare** ciò che riteniamo **inutile.**

All'interno della dimensione tempo noi **realizziamo la nostra vita.**

Il tempo può solo essere "allocato", possiamo agire solo **nel tempo presente.** Da come riusciamo a farlo dipenderà **l'equilibrio** del nostro vivere, **l'organizzazione** del nostro lavoro, **la realizzazione** dei nostri **obiettivi.**

CONTENUTI ANALITICI

- I "7 perché" sembra così difficile gestire il tempo
- **Esercitazione: se questo è l'effetto qual è la causa?**
- Puntualità è un fattore che si manifesta NEL tempo e PER il tempo.
- **Esercitazione: più sì dirai più no farai!**
- Priorità per decidere cosa fare prima e dopo. L'obiettivo determina la rotta.
- **I "9 ingredienti" dell'Obiettivo Ben Formato**
- Ci sono attività importanti e attività urgenti. Qual è la differenza?
- **Esercitazione: la Matrice delle Priorità.**
- Le tre "P" dell'organizzazione: Prevedere, Pianificare, Programmare.
- **Ridurre la Stanchezza Fisica e trasformare l'Ansia e lo Stress da negativi a positivi**