



ORISTANO



LA GESTIONE DEL TEMPO



Dott. Roberto Biancat

A man in a dark suit and tie is running to the right, carrying a black briefcase. He is surrounded by several analog wall clocks of various sizes, all showing different times. The background is a dark, textured grey.

i preziosi minuti della vita

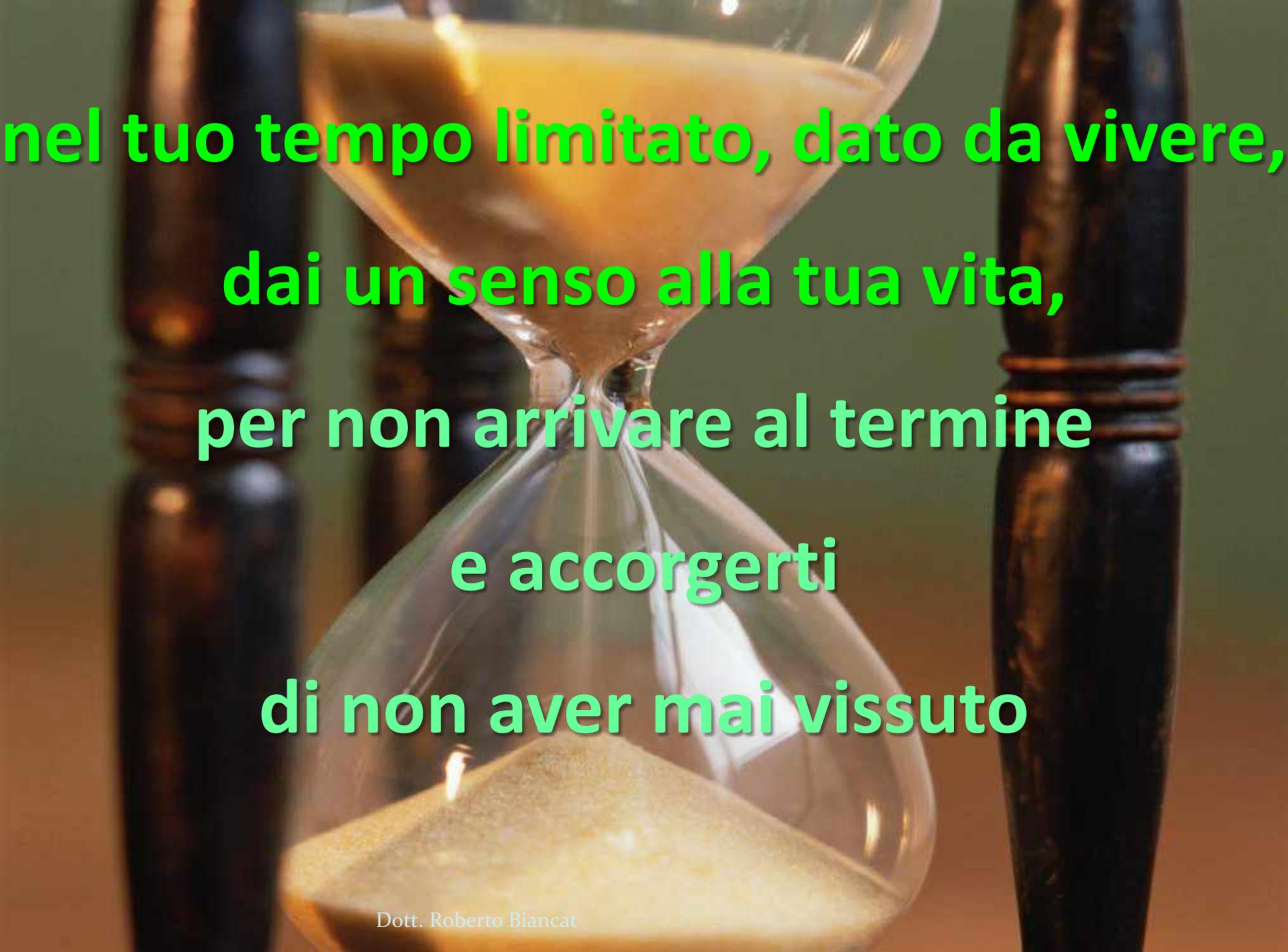
*dalla gestione del tempo
alla gestione di sé stessi nel tempo*

Dott. Roberto Biancat



*il tuo successo nella vita
è il tuo tempo ben vissuto...*

*...fai che il tempo della tua vita
non sia un tempo sprecato*



**nel tuo tempo limitato, dato da vivere,
dai un senso alla tua vita,
per non arrivare al termine
e accorgerti
di non aver mai vissuto**

presto che è tardi:
dobbiamo imparare a vivere, esistere
e godere la vita terrena,
prima di perderla,
e non rodersi nell'infelicità
o nella paura di soffrire o della morte

non dobbiamo avere paura
della morte!

ciò che mi preoccupa
è la vita non vissuta

tutti dobbiamo morire,
ma qualcuno, alla fine,
si accorge che ha sbagliato
nel modo di vivere ed esistere
e ti dice:



... se potessi tornare indietro ...

i 5 più comuni rimpianti

1. vorrei essere stato capace di rendermi più felice

- questo è, purtroppo, comune a tanti, perché non si sono resi conto che la felicità è una scelta
- hanno spesso vissuto contro, mentre dovevano vivere con amore a favore di ciò che sognavano, desideravano, per cui sono rimasti bloccati nelle loro battaglie quotidiane e nel loro tran-tran



i 5 più comuni rimpianti



2. vorrei essere rimasto in contatto con i miei parenti, amici, con gli altri

- spesso non sono riusciti ad apprezzare quale privilegio magnifico fosse condividere la vita con altre persone
- molti hanno lentamente interrotto nel corso degli anni il rapporto con le persone, isolandosi, e poi, nella solitudine, sentendo tremendamente la loro mancanza

i 5 più comuni rimpianti



3. vorrei aver avuto il coraggio di esprimere i miei sentimenti

- molte persone hanno soppresso le loro emozioni:
 - coltivando, piuttosto, emozioni negative ... o senza essere riusciti a perdonare o
 - raffreddando o bloccando le emozioni positive
- scoprono il bisogno insoddisfatto per non aver detto ti voglio bene o ti amo ai propri amori, quando erano in vita

i 5 più comuni rimpianti



4. vorrei non aver lavorato così duramente

- tipicamente maschile, si sono persi l'infanzia dei loro figli ed il tempo in compagnia dei propri partner e di tutte le persone care
- molti scoprono che le cose che pensavano importanti sono di colpo diventate meno importanti, mentre ciò che hanno trascurato come cose banali, scoprono improvvisamente la loro immensa importanza

i 5 più comuni rimpianti



5. vorrei aver avuto il coraggio di vivere una vita come volevo io, non quella che gli altri si aspettavano da me
- moltissime persone quando si rendono conto che la loro vita è quasi finita e ripensano ad essa tirando le somme, si accorgono di quanti sogni sono rimasti insoddisfatti, la paura di decidere autonomamente e del cambiamento li ha fatti fingere con sé stessi e con gli altri
 - la salute offre una libertà di agire di cui pochi si rendono conto, fino a quando non la perdono

è con lo stesso timore della morte che ti rendi impossibile la vita

- tutte le persone, alla fine della vita terrena, guarderanno indietro e molte si accorgeranno di aver vissuto per tutta la vita ad interim, e si meraviglieranno di vedere che proprio ciò che hanno lasciato passare con trascuratezza e senza goderla è stata proprio la loro vita

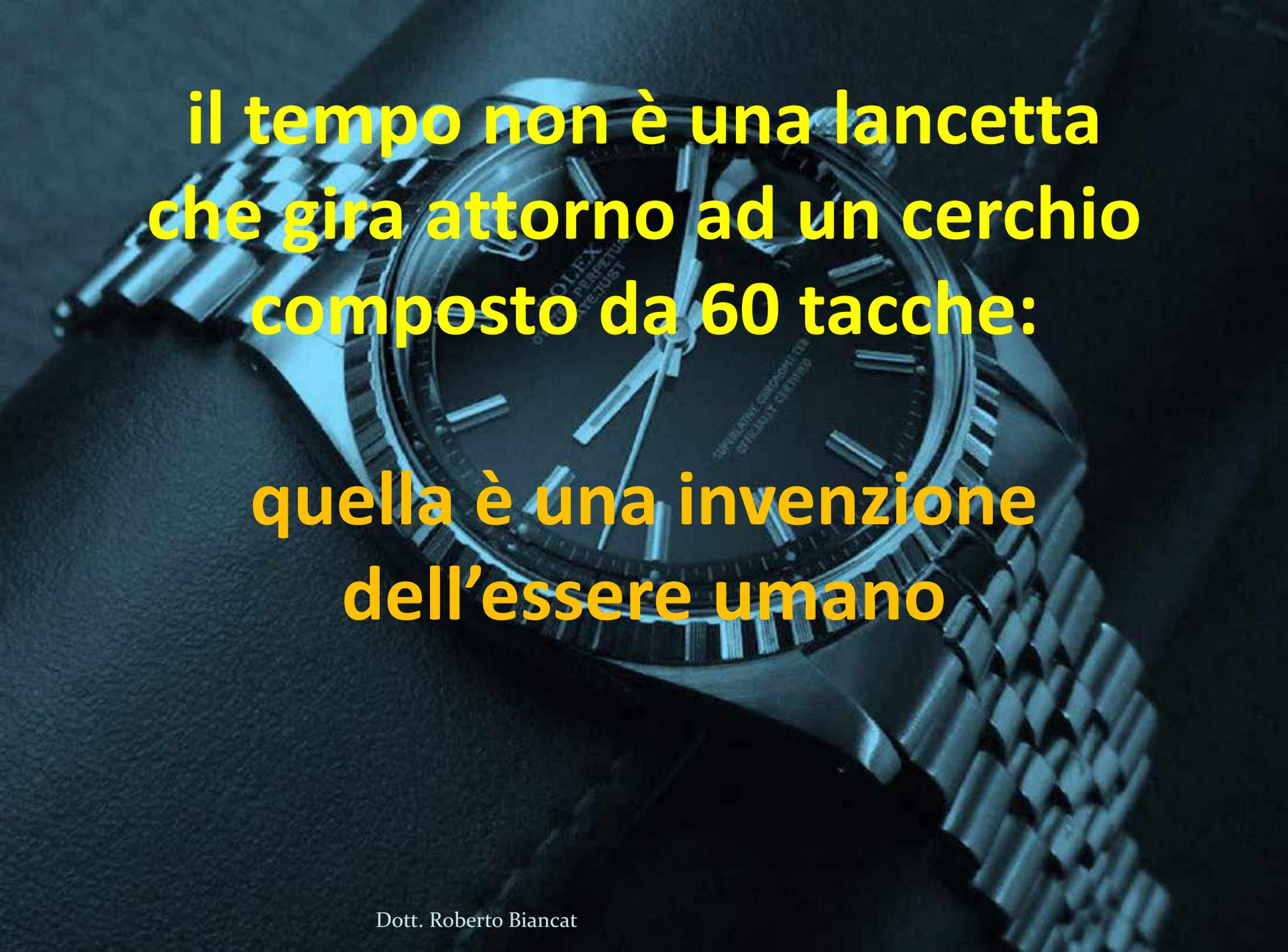
**le persone alla fine della loro vita
acquisiscono un'incredibile
lucidità di visione**

**tutti noi dovremmo imparare
dalla loro grande saggezza**

morire,
può essere difficile,
ma vivere lo è sicuramente di più!

fa che il tuo tempo sia pieno di vita...

...perché il tuo tempo è la tua vita



**il tempo non è una lancetta
che gira attorno ad un cerchio
composto da 60 tacche:**

**quella è una invenzione
dell'essere umano**

le competenze trasversali

- non sono tecniche specifiche, ma sono quelle che fanno la differenza nel lavoro e nella vita, e che purtroppo non vengono mai contemplate in alcun piano formativo scolastico (università comprese)
- una tra le più importanti, se non la più importante, è sicuramente la capacità di **gestire**, in maniera ottimale, **il proprio tempo, ovvero la propria vita ed i propri obiettivi**, e di saper trasmettere questa abilità a chi ci è intorno:
- come veri padri e madri, come un vero capo

la gestione ottimale del tempo

- è uno degli argomenti di discussione più ricorrenti e più affascinanti (sia riguardo il vivere la propria vita, sia in relazione alle attività professionali) dato che, mai come adesso, il tempo appare come una delle risorse più scarse nel mondo, la "materia prima" su cui stiamo combattendo le battaglie più dure

ormai nessuno ha più tempo

- neppure per meravigliarsi, inorridirsi, commuoversi, innamorarsi, per stare con sé stessi, in coppia, con gli amici, in famiglia o con il proprio Dio
- le scuse, per non fermarci a chiedere se questo correre ci rende più felici sono migliaia, e se non ci sono, siamo bravissimi ad inventarle

T. Terzani



**capita a tutti
di tornare a casa la sera,
dopo molte ore di lavoro,
e avere la sensazione di non aver
concluso abbastanza o nulla**

tutti o quasi, infatti, sembriamo frustrati

- perché non abbiamo abbastanza tempo a nostra disposizione,
- ma la questione, in realtà, è un falso problema
- il tempo è una risorsa a disposizione non infinita ovvero è finita, occorre semplicemente imparare a farne un uso migliore

tutti noi, del resto,

- abbiamo a disposizione 24 ore al giorno
- ce lo ricorda una famosissima frase dello scrittore **Jackson Brown**, alla quale dovremmo ripensare un po' più spesso:
- “non dire che non hai abbastanza tempo, perché hai esattamente lo stesso numero di ore al giorno che hanno avuto Pasteur, Michelangelo, Madre Teresa, Leonardo da Vinci, Thomas Jefferson e Albert Einstein, ...”

Il tempo è la risorsa più democratica che esista,

dal momento che tutti gli esseri umani hanno la stessa quantità di ore a disposizione durante la giornata

- eppure, studi dimostrano che ci sono il 20% delle persone che lamentano una pesante mancanza di tempo e di impossibilità a raggiungere ciò che dicono di desiderare, e un altro 20% che ne hanno a sufficienza per portare a termine tutti i loro progetti messi in cantiere, soddisfatti della loro vita



Il segreto sta nell'utilizzare al meglio

- le ore a nostra disposizione per non andare incontro con gli anni a due spiacevolissime sensazioni:
 1. **sentirsi in colpa** per non avere fatto ciò che avremmo dovuto o voluto fare: se fossi..., se avessi..., se..., se...
 2. e avvertire di aver perso il controllo di sé stessi, **senza riuscire a dare un senso alla propria vita**

**c'è chi aspetta un miracolo ...
e chi invece l'amore**





perché le persone non sanno gestirsi?

- l'essenza alla base di una gestione efficace del tempo e della propria vita consiste nell'aver chiaro ciò che è **importante nella propria vita**, poi nell'organizzare ed eseguire le attività in base a priorità ben bilanciate
- **le cause di una gestione insoddisfacente del tempo possono essere tre:**
 1. l'incapacità di individuare gli obiettivi importanti
 2. l'incapacità di organizzarsi per priorità per raggiungere tali obiettivi
 3. la devianza dagli obiettivi e la conseguente mancata autodisciplina necessaria per evitare di errare

per imparare ad utilizzare il proprio tempo, periodicamente,

- bisogna concentrarsi, in una sorta di meditazione, sui tre percorsi che, riassunti, possono diventare:
- **imparare ad occupare il tempo**, che abbiamo a disposizione, **per le cose per te più importanti**, gestendolo al meglio

ci sono due componenti, più di altre, che plasmano la nostra vita

- come decidi di impiegare il tuo tempo: **le tue azioni** frutto delle **tue decisioni** prese (mai contro, ma a favore)
- come decidi di rispondere agli eventi che ti si presentano: **le tue reazioni** (positive o negative)

queste due cose:

come agisci e come reagisci,

sono le due cose che più di altre

hanno fatto di te ciò che sei;

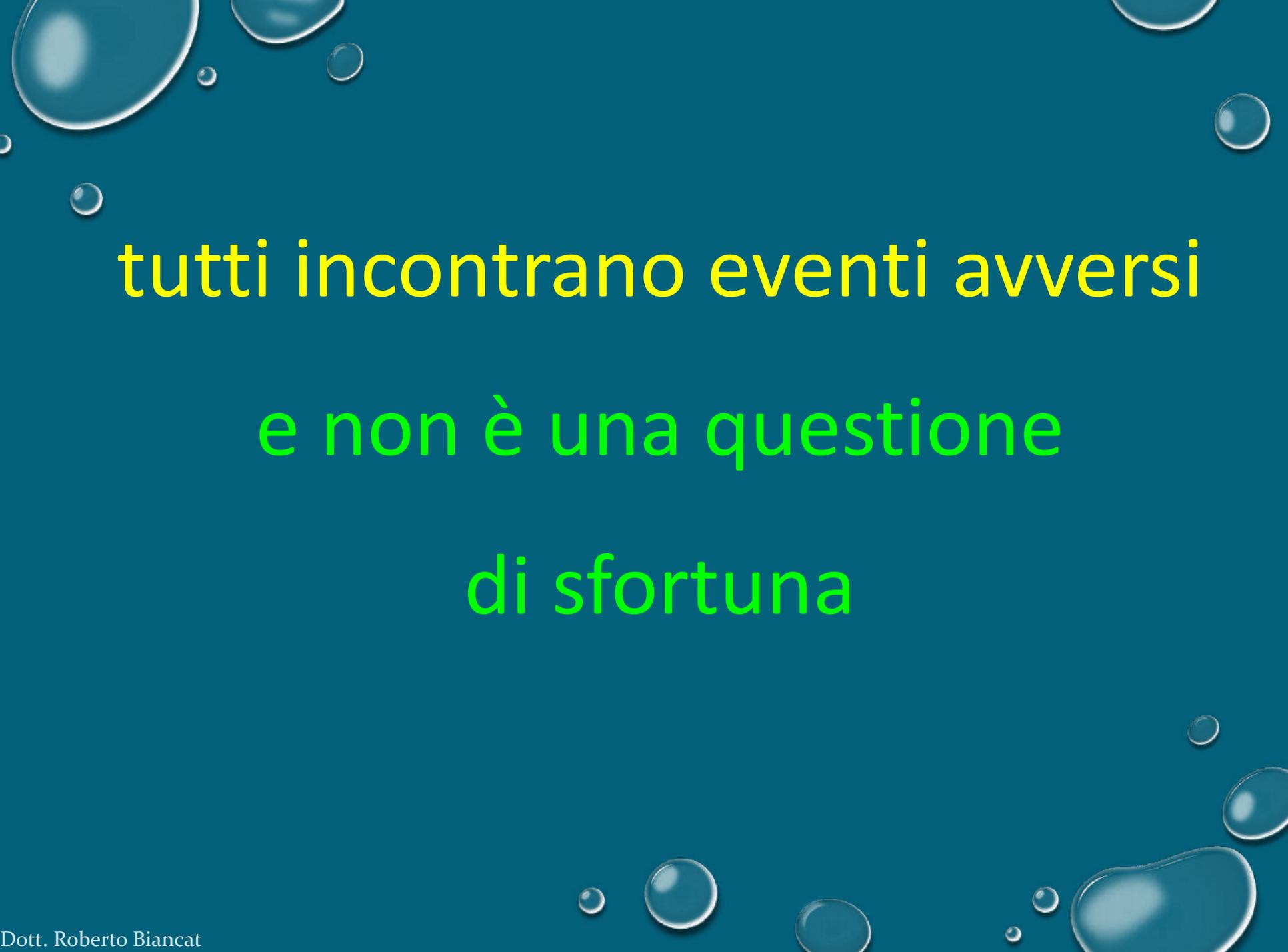
e faranno di te ciò che diventerai

l'agire è l'azione
che definisce la tua libertà,
la tua felicità, la tua identità,
il senso della tua vita

A black and white profile photograph of Abraham Lincoln, looking downwards. The image is partially obscured by text.

*la maggior parte degli esseri umani
è felice nella misura in cui
decide di esserlo*

LINCOLN

The background is a solid teal color with several realistic water droplets of various sizes scattered across the surface. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

tutti incontrano eventi avversi
e non è una questione
di sfortuna



le nonne venete, friulane, come tutte le nonne italiane

- ci hanno insegnato, quando ci lamentavamo della sfortuna, di portare in piazza la propria «croce» per poterla scambiare con qualcun altro
- avvertendoci, però, che sicuramente alla sera avremmo riportata a casa la propria

fatti due domande:

- come stai impiegando il tuo tempo?

(le tue azioni frutto delle tue decisioni)

- e come rispondi agli eventi che la vita ti presenta?

(le tue reazioni)

la risposta a queste due domande determina chi sarai domani

- oggi sei il frutto delle azioni e reazioni intraprese ieri
- domani sarai il frutto delle azioni e reazioni di oggi
- **dove ti porterà quello che stai facendo tutti i giorni?**
- molte persone credono che il loro futuro sia uguale al loro passato e presente e credono di essere destinate ad un certo tipo di vita, di sacrifici, di problemi e che sarà sempre così:
 - **vero quando si ostinano con le medesime azioni e reazioni**
 - **falso se volessero cambiare**

**"L'innovazione
non riguarda ciò
che ti accade, ma
come reagisci a
ciò che ti accade."**

Jay Samit

c'è un momento della vita

- in cui tutti noi siamo un infinito potenziale, senza limiti o barriere, e abbiamo un'infinita possibilità di diventare quello che vogliamo
- quel momento è quando siamo nati
- poi crescendo, le cose cambiano e impariamo a metterci diversi limiti
- **sto parlando dei limiti della mente**

spesso limitiamo i nostri sogni

- e quando questo accade è come guidare con il tablet un aereo senza decollare realmente
- sogni e desideri non dovrebbero essere mai limitati, perché altrimenti proseguire la nostra crescita personale o professionale diventa difficile o impossibile

Nothing is impossible, the
word itself says 'I'm possible'!

Audrey Hepburn

le conseguenze possono farci

- vivere in posti che non ci piacciono, a svolgere lavori che odiamo, ad avere relazioni affettive conflittuali, a subire il tempo e a intossicare le nostre emozioni



il primo modo
con cui limitiamo noi stessi
è pensare che non sia possibile



la Vita è come una commedia:
non importa quanto è lunga,
ma come è recitata

Lucio Anneo Seneca

dobbiamo rifiutarci di aderire ai modelli di pensiero comuni

- dobbiamo riuscire a preservare la nostra mente da tutto quello che tende a renderci degli «schiavi mentali»



ogni giorno

- porta con sé una fresca opportunità che ognuno di noi ha a disposizione
- e ciò che decidi di farne che fa la differenza
- tu sei responsabile della tua vita

GIO EVAN

VOLEVANO INSEGNARMI





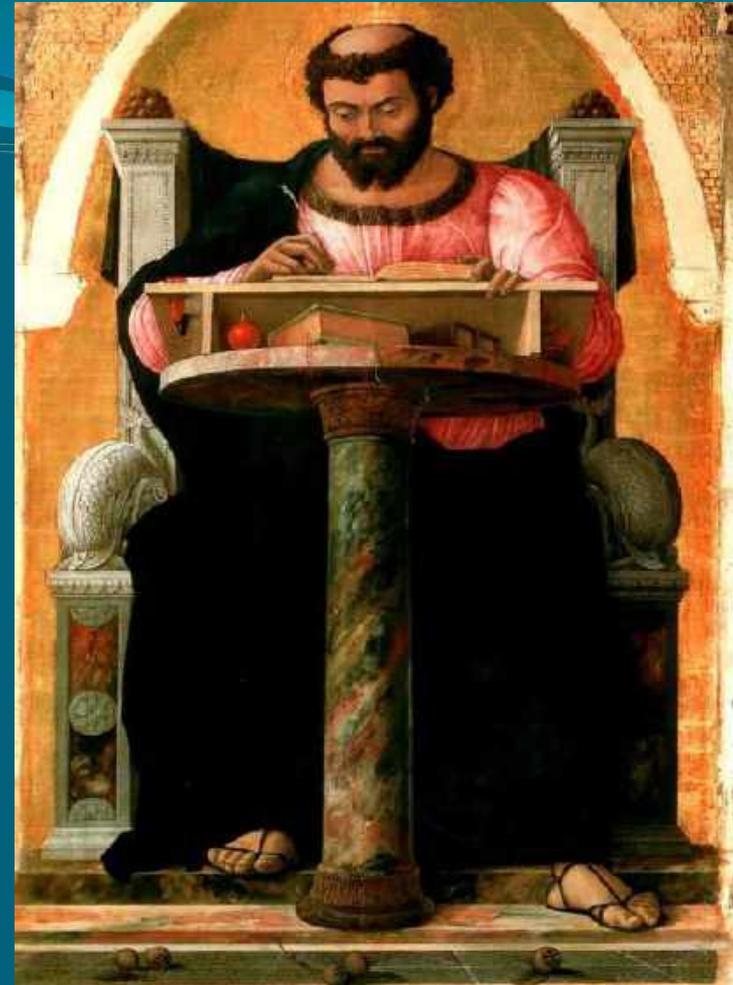
chiedi e ti sarà dato

bussa e ti sarà aperto

cerca e troverai

se vuoi, puoi!

domandatevi:
che cosa state chiedendo a voi stessi?



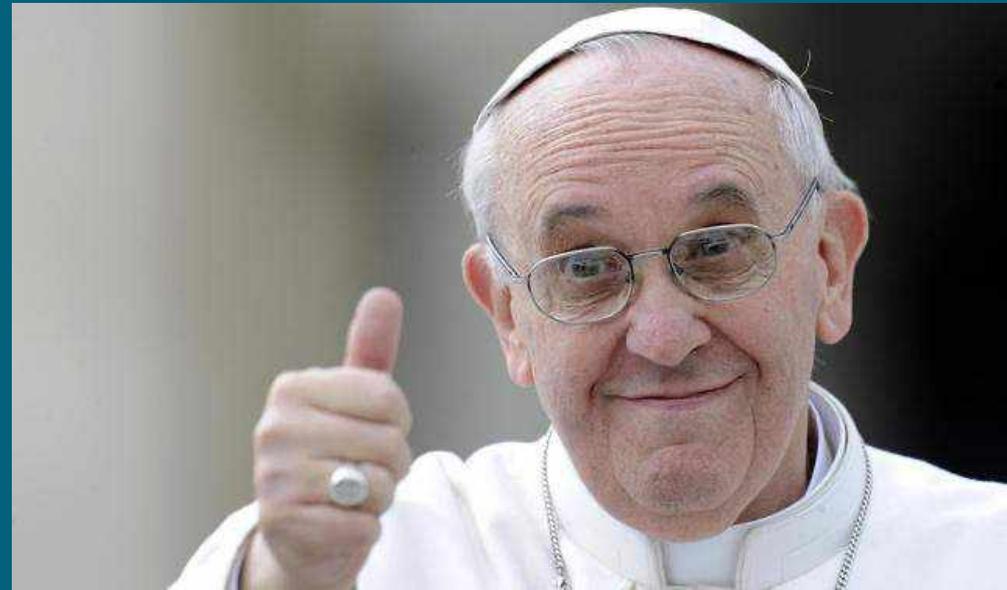
Dal Vangelo secondo Luca (11,1-13)

A cartoon illustration of Aladdin from Disney's 'Aladdin'. He is shown from the waist up, wearing his signature purple vest and brown pants. He has a surprised expression on his face, with wide eyes and an open mouth. He is holding the golden magic lamp with both hands, looking at it intently. The background is a dark blue gradient with a glowing white arc at the bottom, suggesting a night sky or a magical realm.

tu sei la lampada da sfregare,
perché il genio è dentro di te

Papa Francesco:

- giocate la vita per grandi ideali
- non fatevi rubare la speranza



la speranza è la vivida immagine
interiore di un futuro migliore

Tratto dal film:





**CAPISCI QUELLO CHE VUOI
E IMPARA A CHIEDERLO
APERTAMENTE**

SE VUOI

allenati

mentre altri poltriscono

studia

mentre altri blaterano

resisti

mentre altri mollano

e alla fine diverrai ciò di cui
altri si limitano a parlare



**La misura
dell'intelligenza
è data dalla capacità
di cambiare quando
è necessario**

Albert Einstein





**L'ottimismo
è il carburante
che guida
ogni combattimento**

Kamala Harris



ecco l'importanza
della famiglia, della scuola,
delle figure genitoriali,
dei gruppi giovanili di appartenenza,
degli amici
nel formare e creare modelli di pensiero
e uno stile esplicativo ottimistico,
capaci di incoraggiare la fiducia
e la speranza

dal tipo di interpretazione, spiegazione e reazione che diamo agli eventi

- positivi o negativi, deriva la convinzione di poter esercitare, più o meno, un qualche controllo su di essi
- è tale tipo di controllo che giustifica l'intensificazione, più o meno, degli sforzi per il perseguimento di mete sempre più ambiziose
- da qui: *la motivazione*

quindi, identifica l'essenziale e invalida il resto

- questa è la formula per avere più risultati mentre ti riprendi il tuo tempo, ciò che ami, i tuoi progetti, i tuoi spazi, le tue vacanze e in definitiva **la tua vita**
- questa è la soluzione a due grandi categorie di problemi:
 1. una vita troppo complessa e forse piena di sciocchezze, di cui non riusciamo a godere
 2. risultati mediocri, cioè senza raggiungere obiettivi importanti ovvero ciò che conta realmente per ognuno di noi (che non puoi scoprire quando morente non puoi più tornare indietro)

purtroppo, nel bailamme quotidiano, noi tendiamo istintivamente a

- complicare le cose perdendo di vista ciò che realmente conta
- bisogna fermarsi un momento e domandarsi:
«perché è importante fare questa cosa?»
- tutto ciò per indirizzare l'attenzione nella giusta direzione senza troppe dispersioni

nella vita, gli impegni importanti possono essere così riassunti

1. per te e per le cose che desideri
 2. per il lavoro, la carriera ed il reddito che desideri
 3. per gli amici, conoscenti e sconosciuti per le relazioni che desideri
 4. per la tua coppia per non farla scoppiare
 5. per la tua famiglia, il tuo capitale
- categorie di impegni che ispirano a preparare un progetto importante di vita

facciamo l'autovalutazione degli ambiti più importanti della vita

- fisico/salute/vitalità
- emozioni
- ambiente/beni materiali
- crescita personale
- svago
- famiglia
- vita sociale
- lavoro/carriera
- finanze/risparmi/investimenti
- spirito/missione personale/contributo al mondo

passiamo ora in rassegna
ognuno di questi aspetti,
per poterli poi valutare con precisione,
dopo averci riflettuto
in modo approfondito

fisico, salute, vitalità



- quest'area include la salute fisica, intesa sia come “assenza di malattia”, sia in termini di energia e vitalità di cui sentiamo di disporre
- dobbiamo considerare anche quel che facciamo abitualmente per mantenerci in forma, come ad esempio le abitudini alimentari, l'esercizio fisico, la qualità del sonno, ecc.



emozioni



- con questo intendo la consapevolezza delle proprie emozioni e la capacità di gestirle al meglio, ossia la capacità di esprimerle nella maniera più proficua e positiva, mantenendo ottime relazioni con gli altri
- la capacità di far fronte, resistere, ma anche costruire e riuscire a riorganizzare positivamente la propria vita nonostante situazioni difficili che fanno pensare ad un esito negativo
- il tuo bicchiere mezzo pieno

ambiente, beni materiali



- con “ambiente”, intendo farti pensare agli spazi in cui vivi: la casa, il luogo di lavoro e tutti gli altri eventuali ambienti nei quali di solito trascorri il tuo tempo
- l’ambiente influisce notevolmente, spesso molto più di quanto possiamo credere, sul nostro umore, sulle prestazioni e sulle relazioni
- considera anche i beni materiali che possiedi, dall’auto ai vestiti, all’arredamento della tua casa e così via



crescita personale

- considera il tempo che dedichi esclusivamente al tuo miglioramento, alle attività che svolgi per crescere, a tutto ciò che fai per arricchirti interiormente: può trattarsi di qualsiasi cosa, dal frequentare un corso al leggere un libro
- la crescita personale e professionale è il più grande strumento in tuo possesso per ottenere una qualità di vita sempre migliore



svago

- per “svago” si intende il puro divertimento e il riposo
- le attività di svago non hanno alcuna finalità particolare se non quella del semplice piacere di farle, del regalarsi qualche momento di gioia, allegria, distrazione e tranquillità



famiglia

- per valutare questo aspetto prendi in considerazione la tua vita di coppia, i rapporti con figli, genitori, fratelli, sorelle e parenti



vita sociale

- include le relazioni con le persone che frequenti più spesso al di fuori della famiglia, o con le quali svolgi attività diverse da quella lavorativa (vicini di casa, membri di associazioni, squadre sportive, club, circoli e così via)



ncat





lavoro, carriera



- questo spicchio riguarda la tua posizione professionale (dipendente, imprenditore, libero professionista o altro), il livello di soddisfazione per le attività e le mansioni che svolgi, il grado di responsabilità assunto, la tua retribuzione
- se sei uno studente, considera invece l'interesse per le materie di studio, i voti, la crescita culturale, le prospettive di trovare un buon lavoro



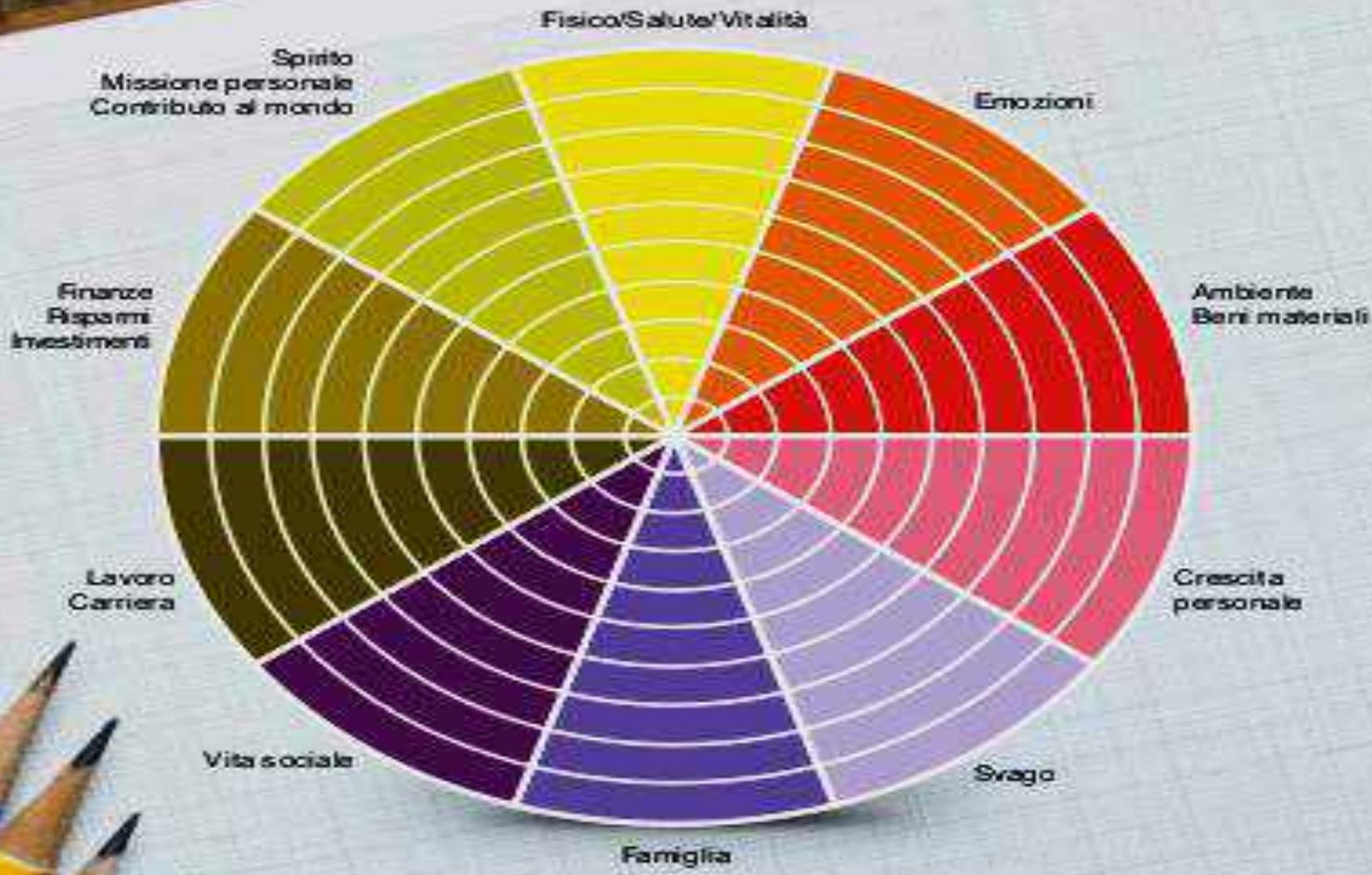
finanze, risparmi, investimenti

- in questo caso, ai fini dell'autovalutazione, devi considerare quanti soldi hai messo da parte, il tuo rapporto con il denaro, la tua capacità di amministrarlo, risparmiarlo ed eventualmente investirlo
- naturalmente, si tratta di considerazioni completamente soggettive, che dipendono dal tuo tenore di vita, dal tuo lavoro, dalle tue aspettative



spirito, missione personale, contributo al mondo

- si tratta ora di valutare quello che, in generale, è il tuo rapporto con la religione, se sei credente
- altrimenti, rifletti sulla coerenza con la quale vivi i tuoi principi, le cose in cui credi, i tuoi valori profondi
- inoltre, tieni in considerazione anche il desiderio che provi di fare qualcosa per gli altri e per il mondo e, infine, l'armonia interiore che provi rispetto ai grandi misteri della Vita
- ad esempio, volontariato, adottare un bambino a distanza, aiutare gli anziani, preservare la natura, sono tutte attività che rientrano pienamente in quest'ambito



compila la ruota, fai una valutazione e scrivine le ragioni

- da un certo punto di vista, questa **ruota** è quella che ti farà capire ciò che stai trascurando e quindi la direzione da seguire per giungere ad un **equilibrio**, alle **mete**, ai **traguardi e obiettivi** da raggiungere lungo il cammino della tua vita oltre al livello di soddisfazione a cui puntare in ciascuna area della tua vita
- come vuoi che sia la tua vita oggi e tra cinque anni?
- dopo aver acquisito una maggiore consapevolezza, avrai la possibilità di decidere dove vuoi essere tra qualche anno

Fisico/Salute/Vitalità

5

Emozioni

4

Ambiente
Beni
materiali

9

Crescita
personale

4

Svago

2

Famiglia

5

Vita sociale

4

Lavoro
Carriera

8

Finanza
Risparmi
Investimenti

8

Spirito
Missione personale
Contributo al mondo

2

assegna
un punteggio
ad ogni area

Dott. Roberto Biancat

ricorda l'importanza
di stabilire e raggiungere
obiettivi importanti
partendo dai più facili da raggiungere,
perché è anche uno dei modi
per migliorare l'autostima
e la fiducia in sé stessi

attenti al tempo che dedichiamo
a ciò che ora riteniamo importante
e che un domani,
guardandoci indietro,
scopriremo che non lo era,
mentre ciò che abbiamo trascurato,
dedicandogli poco tempo,
scopriremo che era importante

la più importante delle virtù etiche
è la «phronesis», cioè, quella
capacità sapiente di discernere e
scegliere ciò che ci fa bene da ciò,
anche si presenta come un bene,
poi ci fa star male

il tempo in realtà non è gestibile

- **ciò che è gestibile siamo noi nel tempo finito dato da vivere**
- **pertanto il corso è adatto per le persone che sanno cosa vogliono dalla vita e che sono determinate, desiderose di mettersi in gioco con il massimo impegno e di amare, appassionarsi, perseverare con coraggio**
- **persone che credono nella propria formazione continua e quindi credono nella loro crescita (empowerment) e nel loro mutamento**

molti autori affermano che queste persone

- rappresentano solo il 20% della popolazione, ma con la possibilità di formare, addestrare, motivare un ulteriore 60%
- certamente **il corso non è adatto a quel rimanente 20% che pensa esistono formule magiche per ottenere risultati senza fare niente e senza mettersi in discussione**

sono il 20% delle persone,
le quali vogliono, «dal sistema»,
una soluzione facile da applicare
e senza mettersi in gioco
o fare sacrifici

sempre con l'indice puntato verso qualcuno o qualcosa
ovvero usando il meccanismo di difesa inadeguato della «proiezione»

le aree di scontro azienda/dipendenti



AZIENDE

cosa chiedono ai dipendenti?

- dedizione/flessibilità
- ordinari straordinari
- richiami in servizio, ...
- lavoro a turni

DIPENDENTI

cosa chiedono all'azienda?

- spazio per la vita privata, p. time
- bilanciamento con il secondo lavoro domestico
- salute



la risposta è:

la gestione ottimale del proprio tempo



Dott. Roberto Biancat

le donne lavorano più degli uomini: lo dicono le statistiche

- gli uomini pensano di trascorrere più tempo sul posto di lavoro, ma le donne lavorano, nel senso più ampio del termine, molto più degli uomini
- lo affermo io, avendo gestito un'azienda a maggioranza femminile oltre ad una infinità di studi
- e a dirlo è anche il **Dipartimento del Lavoro degli Stati Uniti**, che ha recentemente pubblicato The American Time Use Survey (ATUS), un rapporto annuale che esamina la quantità media di tempo al giorno spesa per il lavoro, la famiglia e se stessi

**noi italiani, nell'attività lavorativa,
siamo passati dalla fama
di scansafatiche a staccanovisti:**

**lavorato
50-60 ore
settimanali**

**e le donne italiane lavorano, in media,
dal 30% al 50% più degli uomini**

doppia

attrazione/repulsione al lavoro (stipendio, stima, autorealizzazione, carriera, successo, empowerment, turni gravosi, ..., **climi organizzativi negativi, bossing, ...**)

e attrazione/repulsione alla vita privata
(famiglia, hobby, secondo lavoro del cuore, l'amore, ..., **la o il collega piacione, guerra dei roses, ...**)

è una condizione in cui si genera un grande quantitativo di stress, in un tempo definito dallo scandire del ritmo dei giorni che scorrono, in cui sembra che il tempo a disposizione non basti mai

le donne



- hanno bisogno di una migliore integrazione tra vita privata e lavoro, per cui le aziende dovrebbero supportarle
- in questo senso, per esempio, part time, orari flessibili e telelavoro sono esempi di strumenti attraverso i quali le donne possono migliorare l'equilibrio tra sfera professionale e personale
- e in ogni caso, necessitano la condivisione dei carichi di lavoro domestici con i maschi

in realtà, a volte,
il tempo viene anche sprecato;
voi lo sprecate mentre siete al lavoro
o mentre state lavorando?
o sprecate il tempo
anche quando siete fuori dal lavoro?
o forse state sprecando buona parte
del tempo della vostra vita?

«mi manca il tempo! ci vorrebbe una giornata di 48 ore!»

- spesso moltissimi se lo dicono, ma è una forma di autoinganno
- sentono che manca loro qualcosa , un disagio, e il modo in cui sperimentano e utilizzano il tempo appare insoddisfacente

allora cercano una soluzione nel mondo esterno, su un piano materiale

- e, per godere di tale stato di pseudo felicità, **devono correre, accelerare senza tregua**, o vivere in una dimensione superficiale, quindi:
- **molti stanno male**



negli ultimi decenni, la parola d'ordine è diventata accelerare

- **così finiamo col chiedere sempre più tempo a sproposito**
- abbiamo imparato ad accelerare i processi produttivi, i trasporti, le comunicazioni e molti aspetti della nostra vita
- per produrre di più, sperimentare di più, abbiamo bisogno di più tempo, che, però, non abbiamo
- aggiriamo il tempo senza accorgerci di una cosa:
- **con l'accelerazione peggiora la qualità della vita, che è legata al tempo**

la stragrande maggioranza crede

- che la soluzione giusta sia lavorare molto di più o più velocemente, **sacrificando obiettivi, cose o persone importanti** (dalla religione protestante, lavoro come strumento e non come obiettivo)
- purtroppo è la soluzione più intuitiva, ma meno efficace e alla lunga controproducente per la salute, l'energia e lo stile di vita
- **non dobbiamo combattere i sintomi, ma lavoriamo alle radici ovvero sulle cause**



una soluzione deve essere rallentare

- ciò non significa, fin dal mattino, cadere nella pigrizia o fare tutto più lentamente o cadere nell'indolenza, ma **eseguire con maggiore attenzione ciò che conta**
- si tratta di essere più consapevoli delle nostre azioni
- il vantaggio della accuratezza sta nello sperimentare di più, con amore, passione, perché è questo che cerchiamo davvero nel profondo del sempre di più

dunque, meno frenesia!

- e facciamo più attenzione a quello che facciamo
- così introdurremo la spiritualità, la qualità nella nostra vita accrescendo le nostre competenze
- es.: mangiamo, amiamo, costruiamo, studiamo, passeggiamo, assistiamo, ascoltiamo con attenzione, ..., escludiamo automaticamente la fretta e la frenesia



Pino Daniele

Pigro

quanto tempo dedichiamo
a pensare, senza essere distratti





negli ultimi decenni

- l'essere umano pensante si è trasformato in un super frenetico lavoratore e consumatore poco pensante, ma «di corsa»
- e meno si pensa, meno si decide e più si consuma
- il miglior consumatore è, quindi, quello poco pensante
- e sottraendoci da soli il tempo... noi non pensiamo, non meditiamo, non preghiamo, non ritroviamo noi stessi



il rapporto tra la velocità e il tempo è cambiato

- e alla velocità è stato assimilato un significato di efficacia, di efficienza, mentre alla lentezza viene attribuito un coefficiente simbolico di ritardo e di inefficienza



una persona che ha dei problemi

- la chiamiamo “**ritardata**”
- tendiamo, cioè, a considerare poco efficiente chi, magari, una cosa la capisce dopo, chi risponde dopo, chi reagisce dopo
- è un ritardo, che per noi oggi è automaticamente un'inefficienza, un'inabilità, uno che non ha voglia di lavorare, ...



quante volte usiamo l'espressione “perdere tempo”?

- i latini, invece, dicevano “festina lente”, cioè “**affrettati lentamente**”
- per circa due secoli è stato il motto di molte case nobiliari, nonché del veneziano Aldo Manuzio, il primo editore del mondo
- già nella favola di Fedro, la tartaruga batte la lepre
- Manzoni, nei “Promessi sposi”, recita in “adelante, cum judicio”: **veloce, ma con prudenza**
- **nella responsabilità giuridica: perizia , prudenza e diligenza)**

la velocità percepita come virtù è un'acquisizione molto recente

- attribuire alla velocità un valore positivo e alla lentezza un valore negativo può **non essere una cosa utile**, in senso assoluto: chi ha detto che il boia che dice “domani” è peggio del boia che dice “subito”?
- nel film “Non ci resta che piangere”, con Benigni e Troisi, Leonardo è una specie di «ritardato»
- il genio Leonardo era realmente uno “lento”, molte commissioni gli furono tolte perché non finiva in tempo i lavori: per fare le cose, lui si prendeva i suoi tempi
- era lento, ma questo non gli ha impedito di scrivere 13.000 pagine di studi: lui impegnava il tempo secondo i suoi principi per grandi opere



il denaro è fungibile, il tempo no:

- se mi presti 100 euro potrai sempre recuperarli, ma se mi presti un'ora, non te la ridarà nessuno
- questo è fondamentale per capire qual è la chiave di volta a cui siamo arrivati, nel nostro sviluppo evolutivo
- la prima vera risorsa non sono i nostri soldi, ma il nostro tempo

fino a 70-80 anni fa,

- la gente teneva dei diari personali
- quella di racchiudere delle cose in un racconto è un'esigenza naturale dell'uomo, una narrazione destinata anche a se stessi
- quella stessa narrazione **era un modo per pensare**, perché non si pensa in compagnia, si pensa da soli
- il pensiero, l'introspezione, è individuale
- il pensiero è veramente la radice della nostra essenza
- se un grande filosofo come Cartesio ha scritto "cogito ergo sum" (penso, dunque sono), ci sarà pure un motivo, no?

noi, oggi, al posto del racconto,

- abbiamo i social media, i videogames, ... che è un modo di sprecare molto tempo evitando di pensare
- Facebook non è un libro della tua vita: infatti non ti permette di rivedere il percorso della tua vita
- sono l'ennesimo sistema che aiuta la sottrazione del nostro tempo e della nostra storia

e siccome non pensiamo, spesso non partecipiamo

- chi di noi partecipa al bene comune?
- chi di noi si iscrive al partito che ha votato, andando alle riunioni di partito, del Consiglio Comunale o di Circoscrizione o ai Congressi?
- certo, nessuno nega che anche Facebook abbia anche i suoi aspetti positivi, come, ad esempio, la capacità di veicolare idee



cos'era il senso del viaggio 500 anni fa?

- se Marco Polo fosse potuto andare da Venezia in Cina in aereo, avrebbe mai scritto il «Milione»?
- il senso del viaggio qual è?
- «l'ozio e il negozio» dei latini, si colloca perfettamente in questo quadro: tutte le cose cui bisognava pensare erano delegate «all'otium», non al «negotium».
- Seneca dice che, se non fai un buon «otium», ti va male il «negotium»: se non ti dediti «all'otium» pensando alle mosse giuste poi nel «negotium» ti prendi le mazzate

RITROVARE SÉ STESSI NEL

CAMINO de SANTIAGO



anche Sant'Agostino diceva “fai quel che vuoi”

- la gente, però, lo fraintendeva e pensava che fosse epicureo
- poi nella “Città di Dio” l’ha spiegato: “fai quello che vuoi” significa che devi fare quel che vuoi veramente, non quello che ti spingono gli altri a fare
- “Fai quel che vuoi” **non significa** andare a cercare tutti i piaceri del mondo, perché potresti scoprire che non è quel che vuoi, se ci pensi bene

Epicuro:

- “la felicità è semplice, basta inseguire il «piacere»
- però, è quasi impossibile, se prima non hai ricercato e hai capito dentro di te che cos'è veramente importante per te
- solo ciò che è veramente importante per te può dare un senso alla tua vita e può darti il vero piacere”

The image features two luxury mechanical watches with complications, set against a dark background. The top watch is a Patek Philippe 'Calatrava' model, featuring a silver dial with a guilloché pattern, a moon phase sub-dial, a day-date window, and a large open-heart window revealing the movement. The bottom watch is a Patek Philippe 'Calatrava' model with a similar dial, but with a different arrangement of complications, including a moon phase, a day-date window, and a large open-heart window. Both watches have gold cases and black leather straps.

**molti hanno tanti orologi,
ma pochi hanno il tempo**



Arisa

il tempo che verrà

tornando a casa

- si può scendere una fermata prima e godersi l'ultimo tratto come una passeggiata, così da calmarsi a poco a poco e lasciarsi alle spalle la giornata di lavoro
- e arrivando a casa dare un bacio a chi si ama dicendo loro tutto l'amore che sentiamo per loro
- ci sono persone che dopo aver perso la loro madre, si accorgono di non averle mai detto «**ti voglio bene**»

l'attivismo eccessivo e frenetico

- è una tecnica diversiva
- immergendoci nelle cose da fare rischiamo di evitare il contatto con noi stessi, con la profondità della nostra anima e con le persone
- e così non ci occupiamo davvero di ciò che è più profondo interiore e immortale: **sentimenti ed emozioni positive**
- non ci preoccupiamo di vedere e sentire davvero ciò che si nasconde dietro le persone, le parole e le cose: **forse abbiamo paura di perdere il controllo se ci immergiamo totalmente in una situazione preferendo rimanere in superficie nel pensiero, nelle idee e nelle spiegazioni**

nell'assistenza, troppo spesso non si sa cosa dire al morente

- se il morente ha un bisogno la persona che lo assiste impreparata è di solito contenta, perché così attiva un comportamento in risposta al bisogno, ma non nella relazione con il morente
- una distrazione che tende a proteggere dall'imbarazzo, perché se il morente non esprime un bisogno chi assiste si sente impacciato e tende a fuggire
- e il morente avverte l'imbarazzo altrui

questo è il tempo da fare nostro!

- quando?
- **al più presto!**
- senza temere che un giorno possa finire
- il tempo rimane
- **noi andiamo via**
- la morte non deve spaventarci
- “se teniamo presente la finitezza della nostra esperienza, utilizzeremo in modo completamente diverso anche il tempo che ci resta
- **possiamo riconoscere e apprezzare anche la pienezza e la ricchezza in questo mondo, se vediamo la fine**

chi ha tempo
non perda
tempo



A photograph of the Italian singer Fiorella Mannoia performing on stage. She has voluminous, curly red hair and is wearing a black, off-the-shoulder, sequined dress. She is holding a black microphone to her mouth with her right hand. The background is dark and out of focus, showing some blurred lights and a red horizontal band. The text 'Fiorella Mannoia' is overlaid in yellow at the top, and 'c'è tempo' is overlaid in green at the bottom.

Fiorella Mannoia

c'è tempo

abbiamo sempre poco tempo
o invece ne perdiamo troppo?

se sommiamo le ore che dedichiamo alle
attività quotidiane, professionali e casalinghe,
il tempo rimanente a disposizione è, in media,
di circa 2 ore e 30 minuti, che spesso non
gestiamo bene

la domenica

è stata, nei millenni,
nei diversi popoli laici o con una fede,
**una giornata per ritrovare sé stessi,
chi amiamo, il proprio Dio,
il senso della propria vita**



oggi, spesso, il quesito domenicale è:

- dove andiamo oggi?
- andiamo a Ikea?
- il Centro Commerciale è aperto
- e se andassimo all'Outlet?
- prendiamo la tua auto?
- o ...

... MA DOVE CORRI?

nei miei viaggi di lavoro
nelle grandi città italiane
ho osservato, per esempio,
come utilizzano il proprio tempo
i lavoratori nel tragitto
verso il loro lavoro

a parità di percorso

- **c'è chi va in auto:** pensa solo a ciò che sta fuori di lui, per affrontare il tragitto,
- anche se ascolta la radio, telefona e messaggia

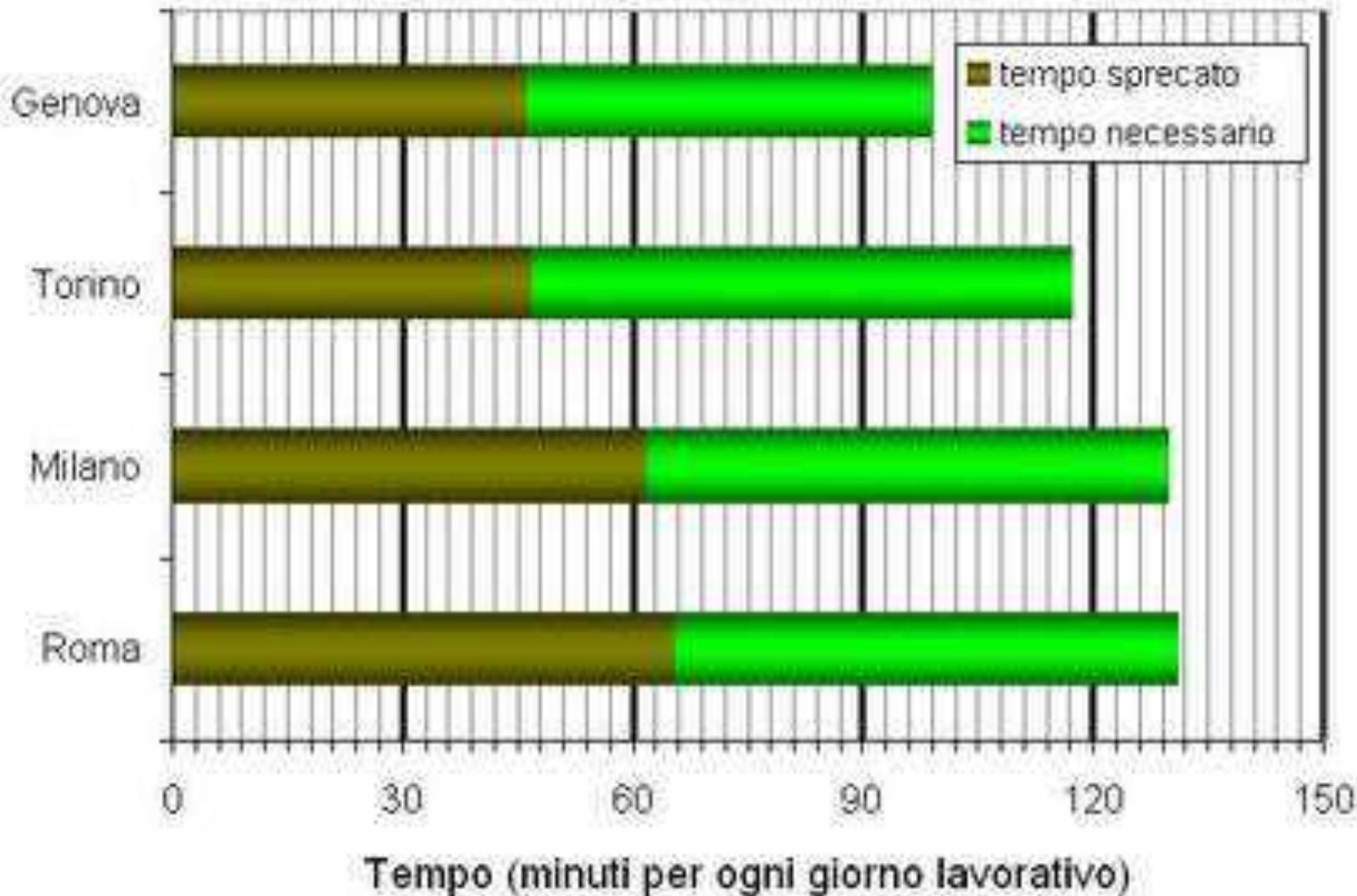


- c'è chi usa i mezzi pubblici (prendi l'autobus o il treno e ritrova te stesso: riflessioni, introspezioni, letture, relazioni sociali o professionali, ...)
- nei mezzi pubblici:
- c'è chi ascolta, la musica con le cuffiette, ma pensa
- c'è chi legge pagine di un libro o del giornale e riflette
- c'è chi legge o scrive pagine relative al proprio lavoro
- c'è chi pianifica scrivendo la propria giornata
- c'è chi relaziona con altre persone e riflette
- c'è chi scrive e pensa
- ...
- ...



Tempo giornaliero dedicato agli spostamenti in auto

Fonte ACI - Elaborazione Ecoalfabeta 2008



una comodità
che ci rende schiavi

l'ACI calcola "il valore economico del tempo trascorso" in auto

- e lo stima come ore di lavoro perse all'anno, pari da 1 a tre mesi di lavoro (se e' un operaio da 1200/3600 circa)
- **ma che senso ha questo calcolo?**
- il tempo è denaro, dice un vecchio proverbio, ma il denaro non è tempo"
- **il vero problema non è legato alle ore di lavoro perse**
- ma di due ore di vita che se ne vanno dentro una scatola, invece di stare con gli amici, leggere, divertirsi, giocare con i figli che crescono sempre troppo in fretta...

a Milano, Bologna,, ... come a Padova ho osservato la quantità di:

- auto che ingolfano il traffico per portare i bambini a scuola
- il tempo perso per le mamme e papà
- il tempo perso per tutti nel traffico
- i soldi sprecati per il carburante
- l'inquinamento che aumenta
- il rischio incidenti aumenta
- i bambini e ragazzi stressati

la stipsi è la spia di un atteggiamento conflittuale nei confronti di noi stessi, del mondo estraneo e frenetico

- alla base di questa lettura, c'è l'idea che la paura di non farcela può bloccare l'intestino e produrre stipsi

Riza.it

...e voi donne non trovate neanche il tempo per...

e poi ci sono i nemici che trasformano il tuo tempo in noia!

- se lo programmi o te lo programmano troppo, il tuo tempo libero perde fascino e diventa l'ennesima routine che sei costretto a subire
- no al divertimento programmato, non rendiamo i fine settimana scontati
- attenzione alle convivenze forzate con le persone con le quali hai poco o nulla da condividere
- no alle tappe obbligate perché «tutti ci vanno in quel ristorante»

e quanto tempo passato
nella sofferenza,
avvolti
nel «sacco a pelo della sfiga»



la sofferenza

- è una condizione di **dolore**, che può riguardare **il corpo** e/o **il vissuto emotivo** del soggetto
- essa può derivare direttamente da un trauma, **fisico** o **emotivo**, oppure può essere espressione di una **afflizione interiore più profonda**, di cui può essere difficile o impossibile individuare un fondamento oggettivo

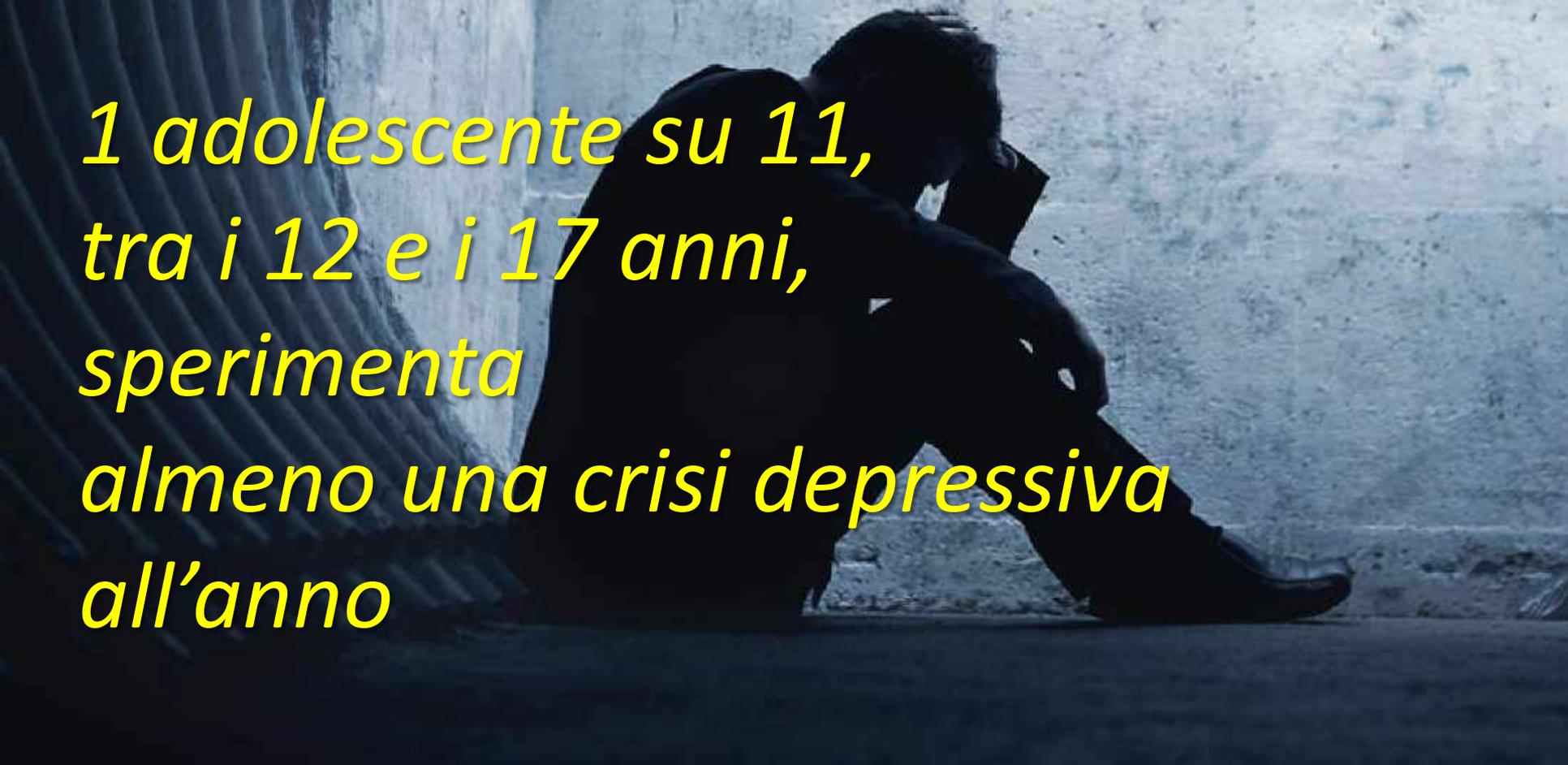


in particolare

- quando la sofferenza è legata a una condizione interiore del soggetto ed è prolungata nel tempo, ovvero la sua intensità è tale da inibire o danneggiare la normale attività pratica ed emotiva del soggetto, essa costituisce sintomo di un disturbo psicologico
- ad es. nell'ambito patologico della depressione

in Italia dopo i 65 anni

- una persona su due soffre di depressione
- e con l'avanzare dell'età, il peso dei rimorsi e dei rimpianti acuisce ulteriormente la depressione
- nel mondo 300 milioni di persone soffrono di depressione e con un incremento tra il 2005 e il 2015 del 18%

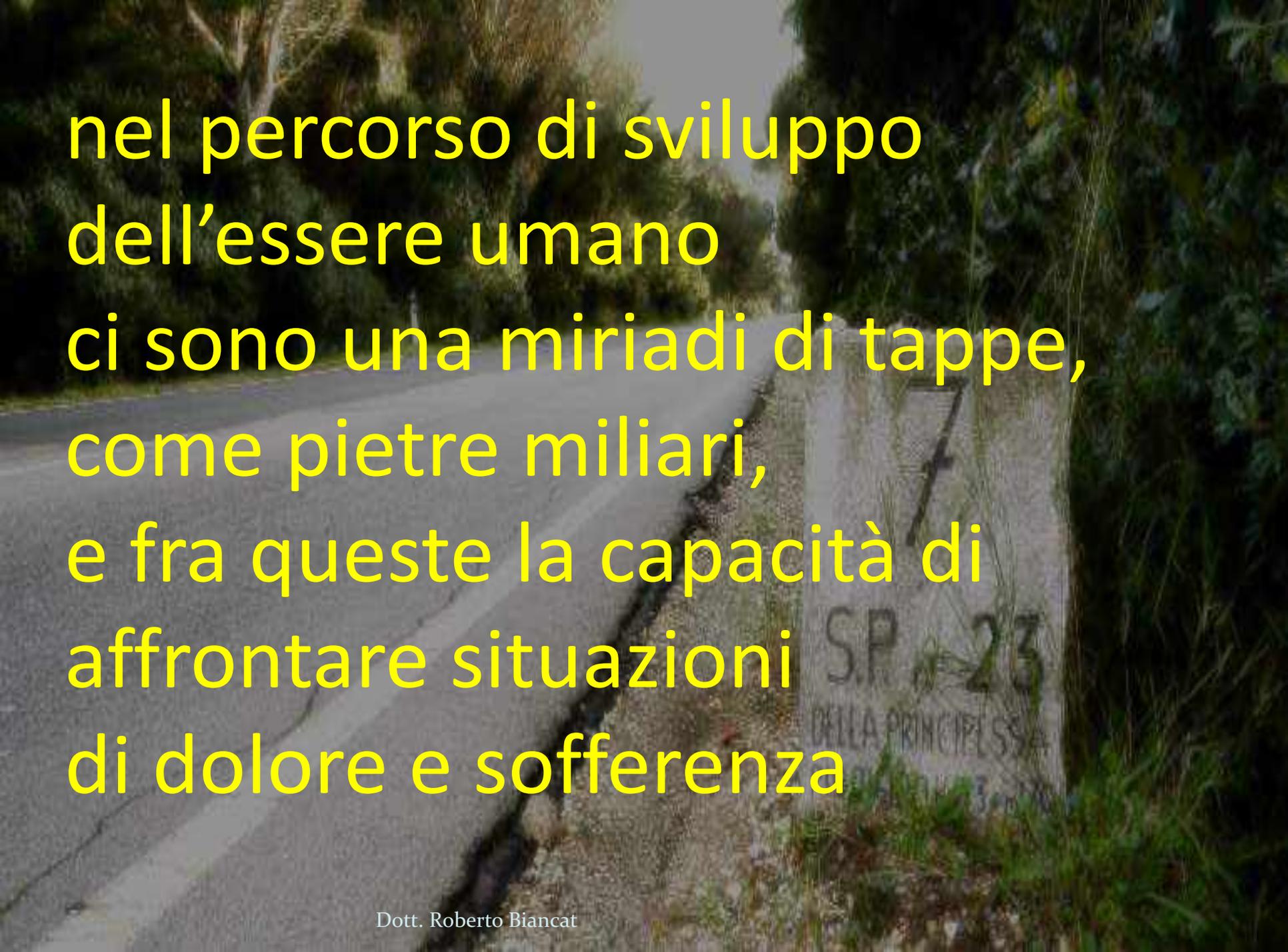


*1 adolescente su 11,
tra i 12 e i 17 anni,
sperimenta
almeno una crisi depressiva
all'anno*

- nel 2005 8,7%
- nel 2014 11,3%

Quotidiano sanità 16 novembre 2016
Pubblicato sulla rivista Pediatrics

la sofferenza più si anniderà
e più le nostre giornate diverranno
voragini oscure
rubando il tempo dato da vivere
ed esistere...
...e il corpo seguirà la mente



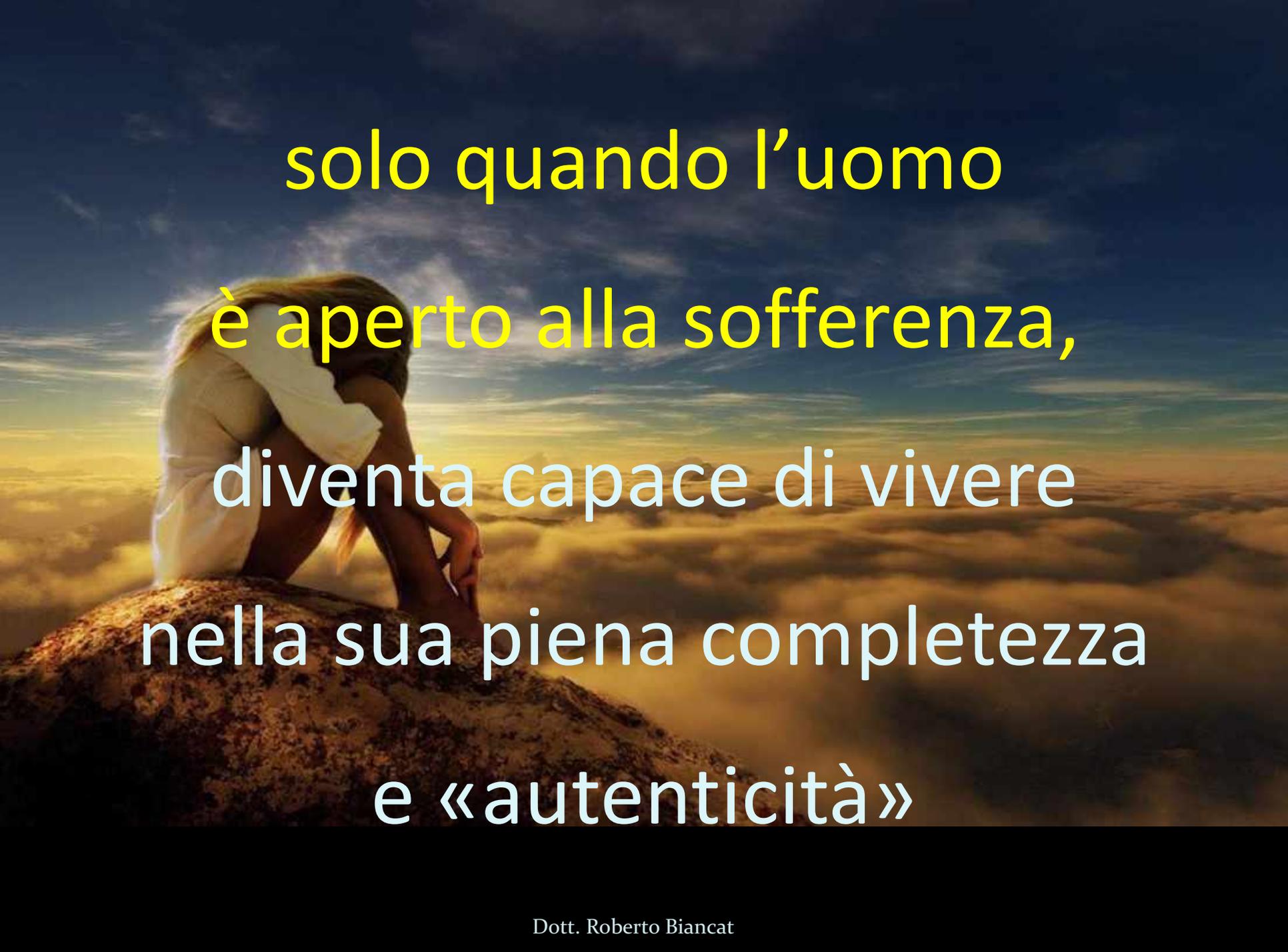
nel percorso di sviluppo
dell'essere umano
ci sono una miriadi di tappe,
come pietre miliari,
e fra queste la capacità di
affrontare situazioni
di dolore e sofferenza



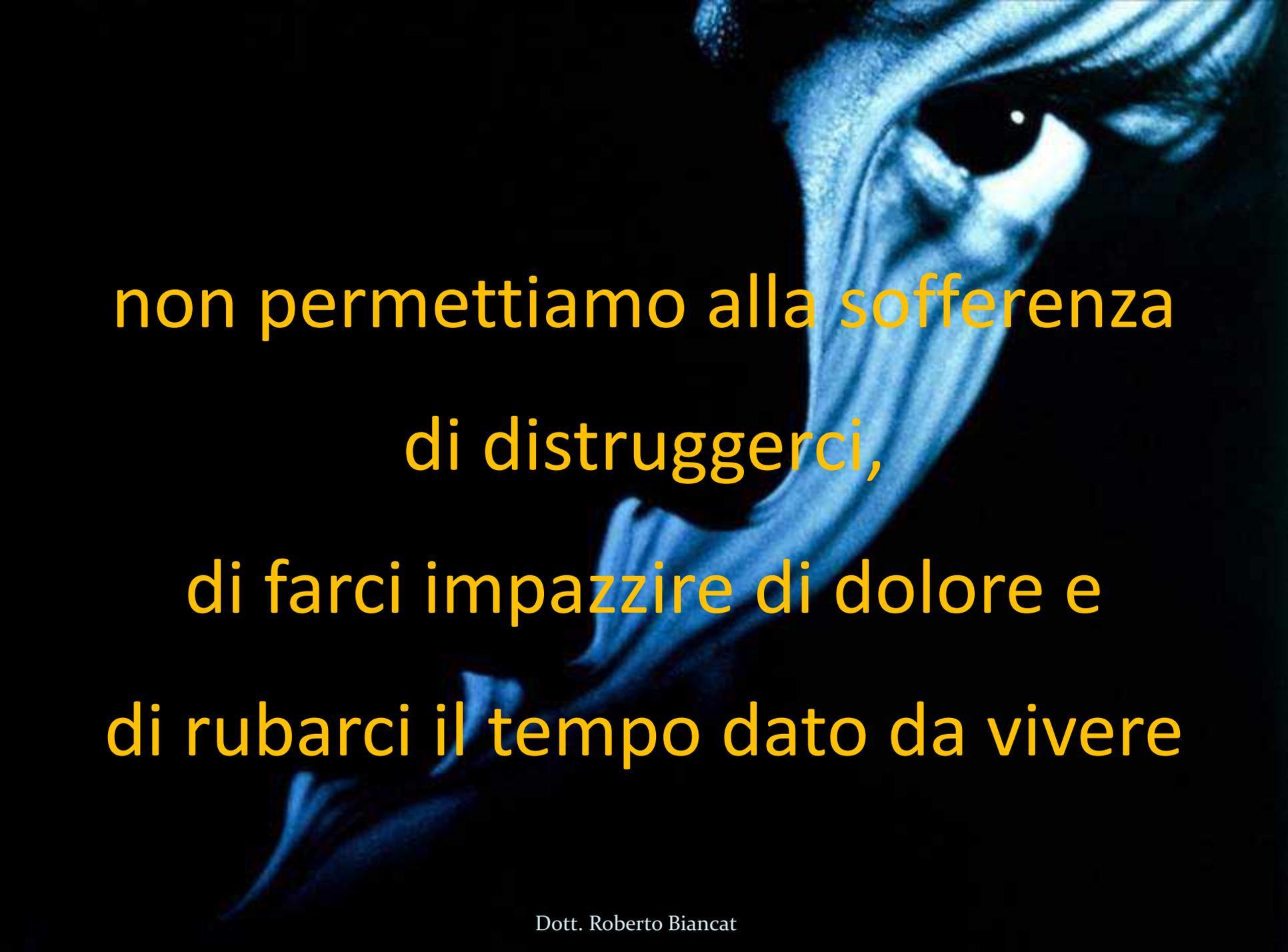
Dott. Roberto Biancat



... e poi voltarsi indietro
a guardare le impronte lasciate
per trovare un senso alla propria vita ...

A person with long hair, wearing a white shirt, is sitting on a large, dark rock. They are looking out over a vast, hazy landscape that appears to be a sea of clouds or a vast plain, extending to the horizon. The sky is a deep blue with some light clouds. The overall mood is contemplative and serene.

solo quando l'uomo
è aperto alla sofferenza,
diventa capace di vivere
nella sua piena completezza
e «autenticità»



non permettiamo alla sofferenza
di distruggerci,
di farci impazzire di dolore e
di rubarci il tempo dato da vivere

spacchiamo l'involucro all'interno nel quale
la sofferenza

vorrebbe trovare casa dentro di noi

e consentiamo ad essa diventare la linfa vitale

di cui proprio oggi hai grande bisogno

trasformandola in un'energia positiva

capace di proiettarti nel domani

succede non di rado

di vedere una persona,

dopo una lunga vita di matrimonio,

chiudersi in sé stessa e morire dopo la

morte del proprio compagno/a o del

proprio figlio



o uccidersi

dopo l'abbandono della moglie

facendo sparire

anche le figlie gemelline

Napoli, si spara per debiti col fisco

Enna, precario suicida

Roma, uccide la moglie che vuole

divorziare

Roma da fuoco alla ex fidanzata

o distruggersi totalmente
bevendo super alcolici
e assumendo droga,
pur avendo materialmente
tutto ciò
che noi umili sogniamo

Diego Armando Maradona



- ritenuto una delle figure più controverse della storia del calcio, fu sospeso due volte per positività a test antidoping nel 1991 (per uso di cocaina) e nel Mondiale 1994 (per uso di efedrina): dopo il suo ritiro ufficiale dal calcio nel 1997, ha subito un aumento eccessivo di peso (risolto con l'ausilio di un bypass gastrico) e le conseguenze della dipendenza dalla droga

Mike Tyson

- soprannominato *Iron Mike*, *The Baddest Man on the Planet*, *Kid Dynamite* e *King Kong*, Tyson ha assunto il nome islamico di **Malik Abdul Aziz** durante il periodo trascorso **in carcere a scontare una condanna per stupro**
- per il suo comportamento è stato giudicato da ESPN il peggior sportivo degli ultimi 25 anni e nonostante abbia guadagnato più di 300 milioni di dollari durante la sua carriera, **ha dichiarato bancarotta nel 2003**



Michael Jackson

- è riconosciuto come l'artista con il maggior successo commerciale di tutti i tempi dal *Guinness dei primati*
- ha fatto parlare di sé anche per la sua vita privata, inclusi il suo cambio di aspetto, le sue relazioni personali e il suo comportamento, nonché per le iniziative umanitarie e per il suo importante lascito artistico
- è stato, inoltre, un attivista per i Diritti degli animali, e, soprattutto, dei bambini

Robbie Williams



- dopo aver lasciato i Take That, iniziò una dura **lotta contro le droghe, l'alcolismo e la depressione**, durante la quale ingrassò di 18 kg e fu spesso visto in pubblico miseramente vestito, sporco e con la barba non curata
- dopo una violenta discussione con il gruppo degli Oasis, di cui i giornali hanno abbondantemente parlato, Liam Gallagher incominciò a definirlo "il ballerino obeso dei Take That".

Elvis Presley

- grave depressione, barbiturici, tranquillanti e anfetamine con frequenti ricoveri in ospedale
- a quella che sembrava la crescita di uno stato ipocondriaco, si aggiungevano i risultati di una alimentazione disordinata, che portarono Presley a ingrassare vistosamente e a sottoporsi a diete dimagranti a base di ulteriori medicinali





Oscar Pistorius

- è un atleta sudafricano, campione paralimpico nel 2004 sui 200 metri piani e nel 2008 sui 100, 200 e 400 metri piani
- Reeva Steenkamp, modella sudafricana **uccisa da Oscar Pistorius il giorno di San Valentino 2013**



Whitney Houston

- morta a causa di un attacco cardiaco causato probabilmente dall'eccesso di droga, farmaci e alcool nella vasca da bagno
- al decesso ha contribuito una malattia cardiaca e l'uso cronico di cocaina
- l'esame tossicologico ha evidenziato la presenza nel suo corpo di marijuana e farmaci antidepressivi



Amy Winehouse

- tra grandi successi in una carriera in escalation, l'artista ha fatto spesso parlare di sé per gravi problemi legati a droga, alcol e disordini alimentari, che l'hanno portata alla morte prematura avvenuta presso la sua casa a Londra
- nel rock, la maledizione del club dei 27 (anni)



la maledizione del club 27

uniti dalla solitudine e dalla droga

- Alexandre Levy
- Jim Morrison
- Jimi Hendrix
- Janis Joplin
- Brian Jones
- Kurt Cobain
- Amy Winehouse
- ...



la sofferenza

- spesso, porta ad esplorare parti di noi che ancora non conoscevamo **sottraendoci «l'ossigeno», il tempo e la felicità**
- ci fa guardare negli occhi le nostre paure, le nostre insicurezze e soprattutto ci porta a contatto con la parte più fragile di noi, quella emotiva

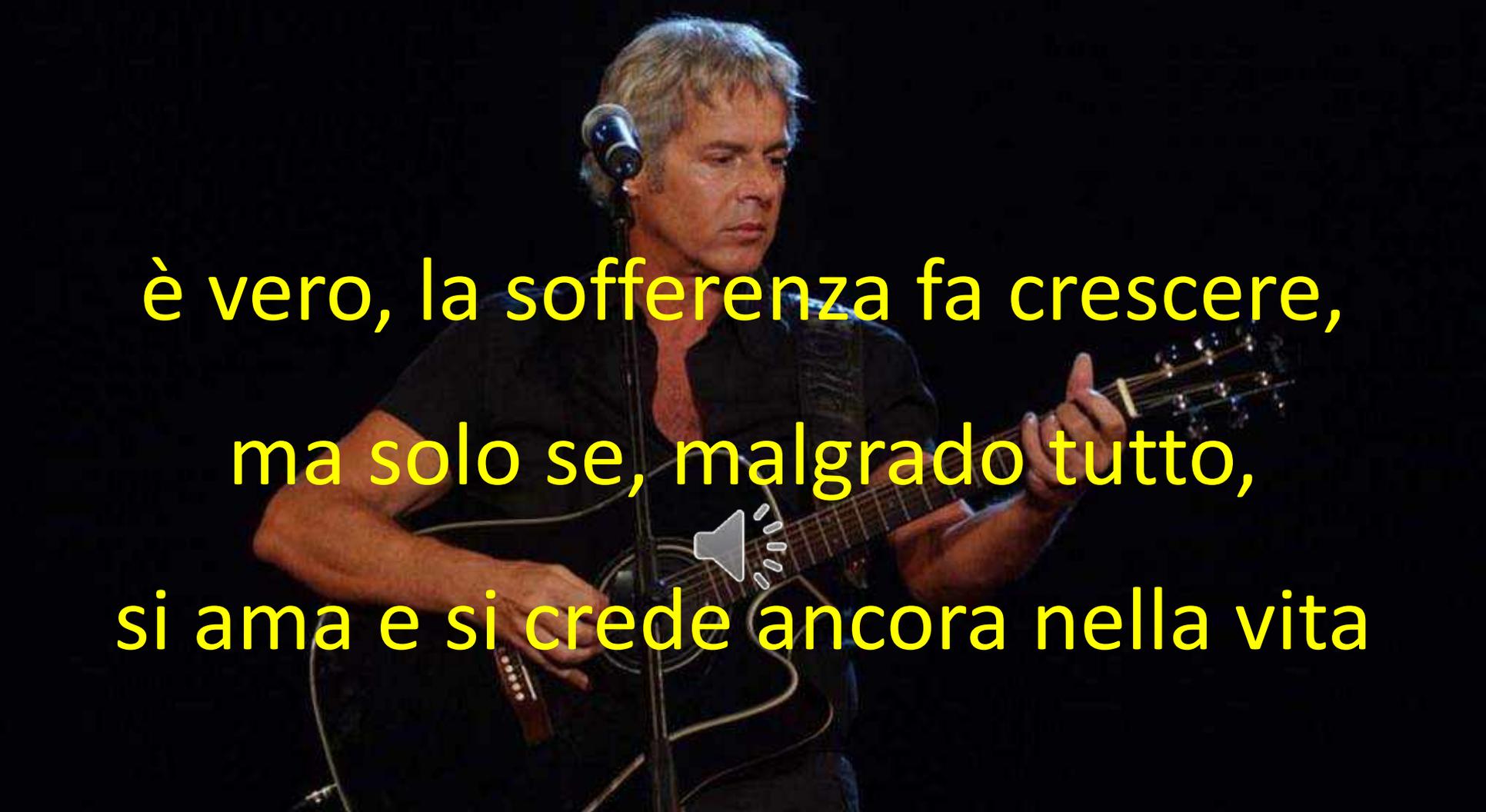
è vero! la sofferenza

- ti entra e ti sconvolge le viscere
- ti attacca e la senti nello stomaco, nella gola, nel cuore o ti senti sanguinare dentro
- talvolta ti paralizza le gambe o la schiena
- e senti solo tanta voglia di farla finita, perché sembra non finire mai, né darti tregua, senza una soluzione

proviamo ad affrontare la sofferenza,
senza fretta,
con tanta fiducia in noi stessi
e nelle mille opportunità della vita

la sofferenza

- va raccontata a chi sa ascoltare (senza orologi)
- va scritta (senza orologi)
- va disegnata (senza orologi)
- va dipinta (senza orologi)
- va vissuta, ritrovando nuovi scopi di vita, nuovi sogni, nuovi amori, nuove passioni, ...

A photograph of a man with short, light-colored hair, wearing a dark shirt, playing an acoustic guitar on a stage. He is looking down at his instrument. A microphone is positioned in front of him. The background is dark.

è vero, la sofferenza fa crescere,
ma solo se, malgrado tutto,
si ama e si crede ancora nella vita

ogni uomo semplice porta in cuore un sogno,
con amore ed umiltà potrà costruirlo

«Canzone di San Damiano»

la qualità della vita
non è in funzione a ciò che ti
accade, ma in funzione di ciò
che hai deciso di fare
con ciò che ti accade

il tuo futuro lo puoi condizionare

- se impari a direzionare la tua mente e di usare le tue emozioni controllando due cose:
- **le tue azioni**: come decidi di impegnare il tuo tempo
- **le tue reazioni**: come decidi di rispondere agli eventi che ti capitano

Alex Zanardi

- dopo un pauroso incidente automobilistico viene amputato di entrambe le gambe
- la prima cosa che dice dopo aver saputo dell'amputazione è: «cosa posso fare con mezzo corpo?»
- e nonostante il grave handicap fisico, dopo una lunghissima riabilitazione Zanardi tornò a camminare grazie all'uso di apposite protesi, e quindi decise di ritornare anche alla guida di vetture da corsa e **vincere l'oro alle Paralimpiadi 2012**



insieme ad Alex



- Assunta Legnante
- Martina Caironi
- Cecilia Camillini
- Annalisa Minetti
- Oscar De Pellegrin
-

da ogni sofferenza, anche se emaciata

- ci si può rialzare e riprendere a vivere più forti e consapevoli
- perché solo la sofferenza ci porta nel cuore della vita e da lì possiamo ripartire o morire

Napoleone:

- «la vera abilità sta nell'utilizzare tutti i mezzi conosciuti e a disposizione ...
- ... l'arte, l'ingegno consistono nell'operare malgrado le difficoltà e trovare poco o niente d'impossibile»



Fiorella Mannoia

come si cambia



secondo una ricerca di RescueTime,

- nel 2019, gli italiani hanno trascorso in media 3 ore e 15 minuti al giorno al telefono
- non è tutto: il 20% degli utenti di smartphone di tutto il mondo spendono in media 4 ore e mezza
- dal 2004 gli italiani hanno speso di più in sms rispetto al consumo nazionale di pasta, ma dal 2011 si è passati dagli sms alle mail, whatsApp, ..., tramite smartphone

Coop italia

dal faccia a faccia al dialogo telefonico e dal dialogo telefonico al messaggio

- è sempre più diventa difficile trovare il tempo e l'energia, anche emotiva, per affrontare un dialogo diretto
- stiamo perdendo nelle relazioni con gli altri



iperconnessi, multitasking

- con più profili (Twitter, Facebook, Google, Instagram WhatsApp, ...), belli pimpanti, più linee telefoniche, un account Skype e in qualche blog da gestire
- siamo vieppiù sedotti dalla comunicazione virtuale

molto social nel web

poco social nella vita quotidiana

- uno studio ha dimostrato che il 26% dei 1787 adulti intervistati, tra 19 e 32 a., ha dichiarato di trascorrere, in media, più di tre ore/die sui social media e di percepire un isolamento sociale
- in conclusione lo studio spera che i risultati possano aiutare a riconsiderare il tempo speso virtualmente

Il tuo cellulare ha già
sostituito l'orologio,
la fotocamera, il calendario
e la sveglia. Non lasciare che
sostituisca la tua famiglia.



se le persone generalmente



- hanno molte opportunità di fare networking attraverso i social media, ne hanno molto meno per farlo di persona
- il virtuale non può rimpiazzare il reale ed è importante poter accedere a entrambe le possibilità
- è necessario quindi che le persone, specie le donne, non siano oberate, fuori dal lavoro, di responsabilità e impegni familiari che impediscano loro di coltivare amicizie dal vivo, soprattutto dai 30 anni in avanti

passi incessantemente
dalla tua pagina Facebook a Twitter
per poi andare
ad aggiornare Instagram
e altri social?
aumenti il rischio di 3 volte di ansia
e depressione

22 dicembre 2016,
Università di Pittsburgh, Center for Research on Media, Technology and Health

il contributo alla dipendenza
dei cellulari, tablet e videogiochi
andrebbe analizzato:
*quello che è comodo asservisce e,
peggio, estende l'asservimento*

qualche cifra per entrare nell'argomento videogiochi

- più di mezzo miliardo di persone sulla faccia della Terra gioca per almeno un'ora al giorno, di cui 183 milioni nei soli Stati Uniti



il più alto tasso di videogiocatori è naturalmente quella infantile-adolescenziale



- il 99% dei ragazzi e il 94% delle ragazze con meno di 18 anni gioca regolarmente
- la media, sempre tra i più giovani, è di ben **10.000 ore di gioco** collezionate entro i 21 anni d'età
- mentre 5 milioni di persone negli USA passano circa 40 ore a settimana davanti ai videogiochi, per un totale che va a equivalere quello che è il monte ore settimanale di un vero e proprio impiego lavorativo a tempo pieno



cifre emerse dal Seminar «People are mobile», nell'istantanea scattata da Audiweb

- si attestano a **32.7 milioni** gli italiani che navigano in **Rete da smartphone**, pari al 68% della popolazione tra 11-74 anni, con un aumento del 45,3% in due anni
- **12.9 milioni** sono gli italiani che accedono a Internet da **tablet**, pari al 26,8%, con un incremento dell'83,6% in due anni
- il 98,4% degli italiani tra 11-74 usa il proprio smartphone in modo personale, di questi il 66% condivide il tablet per accedere ai contenuti online

Itespresso.it 18 aprile 2016

possiamo avere tutti i mezzi
di comunicazione del mondo,
ma niente,
assolutamente niente,
sostituisce lo sguardo «face to face»
dell'essere umano

Paulo Coelho



**gli italiani guardano
la televisione,
in media, 3 ore al giorno,
in linea con il trend europeo,**

un'altra comodità che ci rende schiavi

Italia paese delle slot

- poveri, ricchi, anziani, adolescenti, persino bambini
- gli italiani sono, tra i popoli del mondo, i più appassionati all'azzardo

la malattia del gioco d'azzardo

- altera la gerarchia delle spese quotidiane: si rinuncia a rinnovare l'abbigliamento, non si va in vacanza e si evita la serata in famiglia al ristorante
- mentre si continua a spendere più denaro in lotterie, slot-machine o casinò online, anche le spese di salute sono rinviate, per esempio le cure ai denti dei bambini:
- si fa sempre meno prevenzione, come mostra il dato di un taglio del 34%, cioè di oltre 600mila interventi soft, alle otturazioni per le carie, diffuso d'associazione dei medici specialisti

spesa annua media pro capite, su installazione

spesa annua media pro capite, nei canali online



TG PADOVA



telemov 

per gioco, nel 2016 abbiamo speso il 4,7% del PIL, 95 miliardi di euro

- ricavo per gli operatori 8,5%
- imposte incassate dallo Stato 10%
- vincite redistribuite 76,5% (23,5% rimasti allo Stato)
- 790.000 malati di gioco
- 1.750.000 gli italiani a rischio malattia da gioco
- in media, vengono bruciate quattro ore, pro capite al giorno, per giocare
- ... e poi non hanno tempo

Fonte Agipronews

quanto dura un amplesso?

- una manciata di minuti di rapporto sessuale ed è tutto finito, e le donne restano a bocca asciutta
- **non va bene! e non è una questione di eiaculazione precoce**
- il rapporto sessuale ha tempi e modi che si imparano insieme proprio nella relazione affettiva



i sessuologi hanno stimato,

- in una pubblicazione scientifica, la durata di un rapporto sessuale:
- secondo uno studio internazionale un rapporto sessuale, preliminari compresi, dura da 1 a 10 minuti
- per misurare il tempo tra penetrazione ed eiaculazione è stato affidato alle partner un cronometro e la media dell'amplesso si collocava intorno ai **7,3 minuti**



ci sono però uomini che corrono molto più veloci

- secondo alcune ricerche della società scientifica *European Society for Sexual Medicine* (ESSM):
- un uomo su 5 (20%) viene in meno di un minuto
- mentre un altro 10% si piazza fra 1 e 2 minuti



leggendo i dati in modo superficiale

- sembrerebbe che circa un uomo su tre soffra di eiaculazione precoce
- ma **attenzione non è "un'epidemia di eiaculazione precoce"** che è invece una precisa condizione medica complessa

la sessualità ha, per maschi e femmine,

- tempi di apprendimento che sono agevolati da buoni rapporti di coppia (**connessioni in cui ci si ascolta nella ricerca del piacere altrui**)
- invece, per molte persone, **per colpa della instabilità affettiva ovvero per colpa di una incapacità relazionale a livello affettivo**, si affrettano i tempi
- **una sorta di usa e getta**
- **una sorta di selfie**
- **ma queste non sono relazioni d'amore**



siamo diventati quelli di un «*selfie*»
e via,
poi da soli nella propria nicchia
e se tornassimo alle vere
relazioni umane?







una notizia che fa raddrizzare le orecchie a tutti i maschietti

- c'è chi dice che non è la quantità, ma la qualità
- chi dice che non è il tempo, ma l'intensità
- io sostengo che c'è chi dice un sacco di fregnacce!!
- e alla fine chi rimane con l'amaro in bocca è (quasi) sempre la donna
- a questo punto, cari amici uomini, cerchiamo di fare qualcosa, se non volete che le vostre compagne rivolgano altrove le loro attenzioni ovvero la soddisfazione sessuale

la Vita è come una commedia:
non importa quanto è lunga,
ma come è recitata

Lucio Anneo Seneca

32 dicembre:
il tempo è un'emozione
Luciano De Crescenzo 1988



dormendo si impara, perché il sonno ci fa più intelligenti

- mentre si dorme il cervello smonta, cataloga, immagazzina le esperienze vissute durante il giorno e le integra con quelle presenti per affrontare il futuro
- per trovare la soluzione al problema i nonni dicono:
«dormici su», «la notte porta consiglio»
- eppure nell'ultimo secolo il tempo dedicato al sonno è diminuito
- non dormire a sufficienza favorisce l'obesità, malattie cardiache, diabete, ...

Harvard Medical School, Boston



le donne hanno bisogno di dormire più degli uomini

- l'Università britannica di Loughborough, nel 2016, ha dimostrato con uno studio condotto su 210 uomini e donne di mezza età, che le donne necessitano 20 minuti di sonno in più degli uomini per avere un medesimo riposo e recupero di energie
- tutto ciò, in quanto la donna lavora fisicamente e mentalmente più degli uomini



il tempo perso

- nasce ufficialmente insieme alla televisione, per poi espandersi più o meno approfonditamente in tutti gli altri media (internet in testa), con risultati apprezzabili, ma non certo comparabili
- la pratica di perdere tempo consiste nel buttare via senza alcuno sforzo né remora migliaia e migliaia di preziosi minuti ed ore che nessuno, ma proprio nessuno, ci ridarà mai più

è anche vero che i detenuti

- hanno tutto il tempo per loro stessi, ma tutti lo utilizzano in modo diverso
- c'è chi guarda per ore la televisione
- c'è chi si impegna in un lavoro acquisendo competenze nuove
- c'è chi studia per conseguire un diploma o una laurea
- c'è chi legge libri
- c'è chi fa ginnastica
- c'è chi scrive
- c'è chi



gestendo meglio il proprio tempo

- riusciamo anche a dare più valore alla nostra vita
- il più delle volte, infatti, rinunciando a vivere alcuni aspetti dell'esistenza e a rimanere penalizzati sono i contatti umani, noi stessi, i contatti con la natura, gli hobby, ...

vedasi,
in molti settori professionali,
la richiesta superiore all'offerta
di accedere ad un contratto
part time

malgrado la crisi economica

anche se uno studio
dichiara che le neo giovani mamme
chiedono il part time
per esigenza di gestire il bimbo,
ma preferirebbero
andare al lavoro full time
esponendosi ad un minor rischio
di depressione

Penn State University

tra le professioni intellettuali della P.A.

chi ottiene il contratto part time,
per esigenze gestionali del bimbo,
raramente rientra quando
l'esigenza neonatale si conclude,
perché da quel momento
si inizia ad apprezzare il part time
come uno strumento per la qualità
di vita della dipendente

bloccando nel tempo la possibilità alle colleghe

fenomeno simile
avviene con la Legge 104,
utile non solo per chi è assistito

le manovalanze femminili
figliano presto,
mentre le donne in carriera
figliano tardi
o troppo tardi decidono di figliare

e più aumentano gli anni anagrafici
e la maturità,
più la donna necessita del part-time
e più comprende che la carriera
non è la cosa più importante
della sua vita

donne: fughe dalle carriere

- le donne non ce la fanno più
- sono tante, in questi ultimi anni, a gettare la spugna
- deluse, pentite o semplicemente stanche di lottare per «avere tutto»
- il prezzo da pagare è troppo alto ed i risultati troppo mediocri
- allora tanto vale lasciar perdere e smettere di prendersi in giro da sole



(dopo il covid), fuga dalla città

- tra molti lavoratori italiani si e' consolidata un'abitudine: lavorare da casa, ma, se possono, non in città
- ovvero in una abitazione in campagna, montagna, mare e così viene meno l'importanza della carriera
- il 57% degli intervistati afferma di essere disposto a trasferirsi in un'area rurale potendo continuare il proprio lavoro in modo flessibile e da remoto
- il 76% lascerebbero l'abitazione principale per svolgere la propria professione ovunque

il 55% dei lavoratori pensava

- che vivere in una grande città avesse effetti positivi sulla carriera
- oggi rimane di questo avviso il 36%
- mentre il 13% pensa che possa addirittura avere un effetto negativo



è stato condotto uno studio sociale,
trasferibile nei paesi occidentali,
nel quale è stato evidenziato
che le famiglie ascoltano
i propri figli tre minuti al giorno

uno dei bisogni più diffusi
e più espressi

in questo periodo storico

è essere ascoltati,

compresi e valorizzati,

in particolar modo tra i bambini





**Il regalo più grande
che tu puoi fare a
qualcuno è il tuo
tempo, perchè
quando regali a
qualcuno il tuo
tempo, regali un
pezzo della tua vita
che non ti ritornerà
mai indietro.**

cos'è quello?





manca di tempo

o scarsità d'amore?

- è difficile trovare due innamorati che non hanno il tempo per incontrarsi
- e da chi ci ama ci aspettiamo, soprattutto, il dono di un po' di tempo
- allora domandiamoci: «chi o che cosa realmente noi amiamo?»
- guidare l'auto?
- guardare la tv?
- smanettare lo smartphone?
- stare insieme ai nostri figli?
- ...



iscrizione trovata sul muro della Casa dei Bambini di Calcutta

Trova il tempo..

- Trova il tempo di pensare
Trova il tempo di pregare
Trova il tempo di ridere
- È la fonte del potere
È il più grande potere sulla Terra
È la musica dell'anima
- Trova il tempo per giocare
Trova il tempo per amare ed essere amato
Trova il tempo di dare
- È il segreto dell'eterna giovinezza
È il privilegio dato da Dio
La giornata è troppo corta per essere egoisti
- Trova il tempo di leggere
Trova il tempo di essere amico
Trova il tempo di lavorare
- E' la fonte della saggezza
E' la strada della felicità
E' il prezzo del successo
- Trova il tempo di ringraziare
- Trova il tempo di fare la carità
E' la chiave del Paradiso



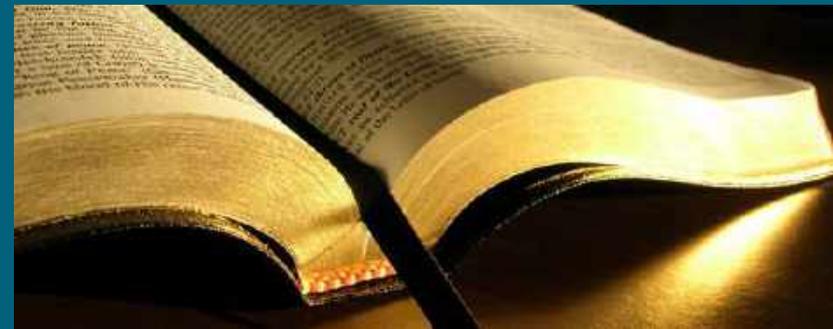
se la preghiera è un fatto d'amore

- deve essere sotto il segno della gratuità come l'amore
- e se sappiamo dedicare il tempo alla preghiera, alla fine saremo ricchissimi di tempo, perché quello che ci rimane è completamente diverso: fa un salto qualitativo
- dopo aver pregato abbiamo in noi la forza di Dio e se è vero che senza di Lui non possiamo far nulla (Gv15,5) è altrettanto vero che con Lui riusciamo a fare tutto

“non cessate mai di pregare”

(1 Tessalonicesi 5:17)

- “siate dunque moderati e sobri per dedicarvi alle preghiere” (1 Pietro 4:7), “perseveranti nella preghiera” (Romani 12:12), “perseverate nella preghiera, vegliando in essa con ringraziamento” (Colossesi 4:2) ecc.
- tuttavia, nonostante tutti questi riferimenti della Parola di Dio che sottolineano l'importanza della preghiera, a volte viene trascurata o classificata come un'attività di bassa priorità o perdita di tempo, ma non è così



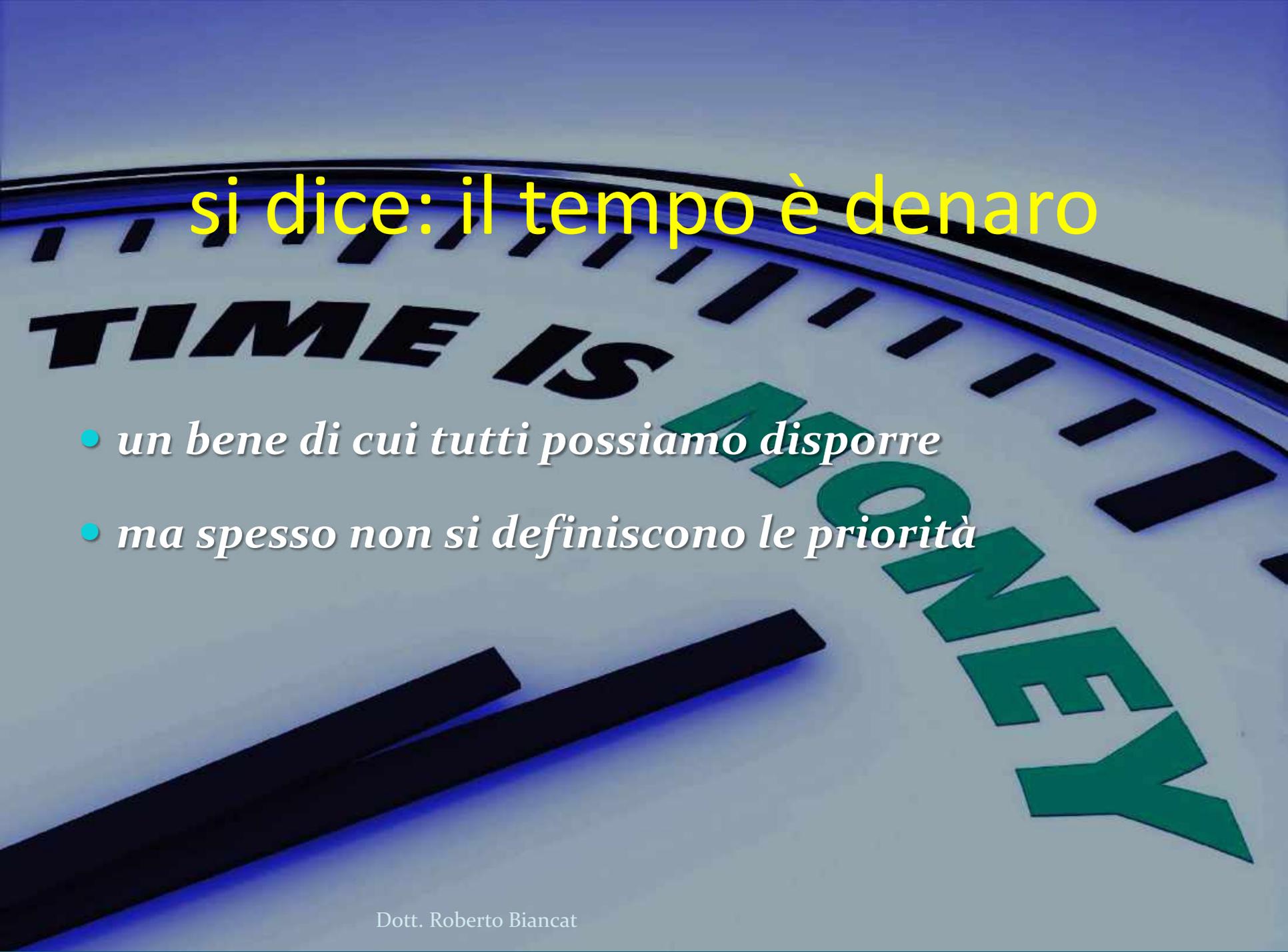
Martin Lutero

- disse:
- «oggi ho molto da fare, dunque pregherò almeno quattro ore»
- in noi spesso prevale la logica contraria



le donne che vanno spesso in Chiesa vivono più a lungo

- e si ammalano meno e in particolar modo di cancro e di malattie cardiovascolari
- tra le 76.534 donne che nel '96 avevano risposto al questionario, 14.158 hanno riferito di andare in Chiesa più di una volta alla settimana, 30.410 una volta alla settimana, 12.103 meno di una volta a settimana e 17.872 di non andarci mai
- le più assidue frequentatrici di servizi religiosi mostravano in genere anche meno sintomi depressivi



si dice: il tempo è denaro

- *un bene di cui tutti possiamo disporre*
- *ma spesso non si definiscono le priorità*

fonte del
potere

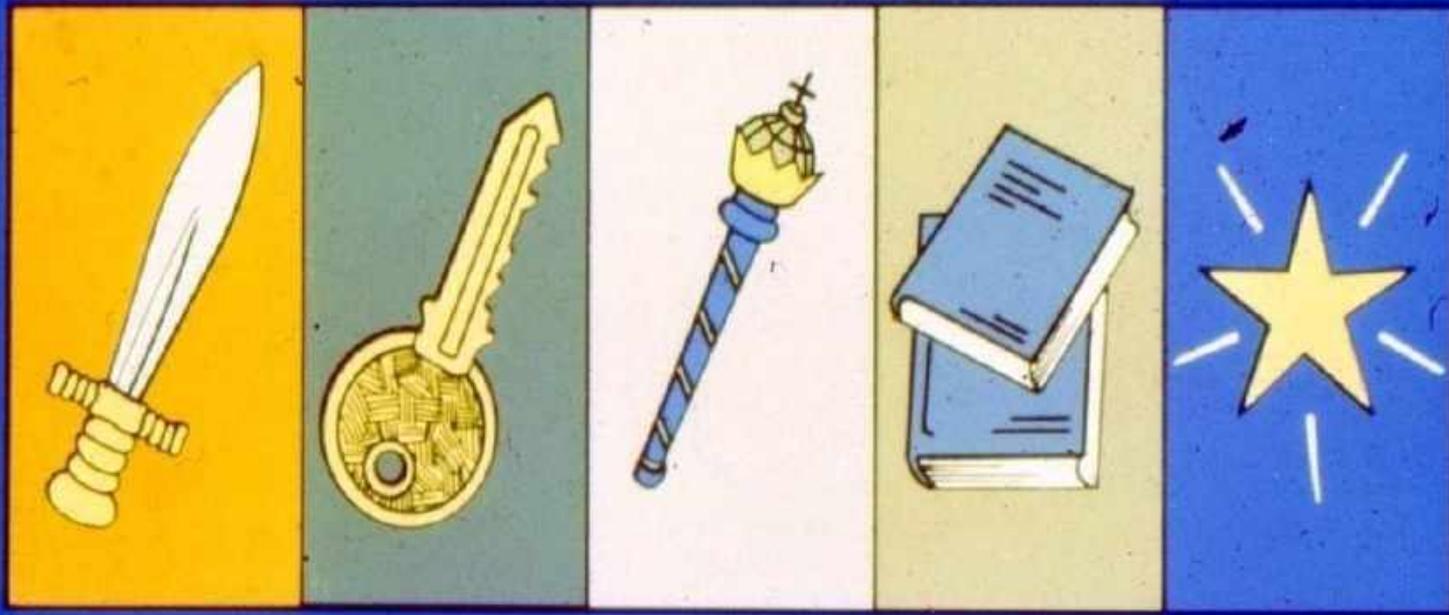
FORZA

CON-
TROLLO

POSI-
ZIONE

COMPE-
TENZA

FASCINO



risposta

OBBE-
DIENZA

INTERIORIZZAZIONE

IDENTIFI-
CAZIONE

il tempo e le 5
variabili del potere

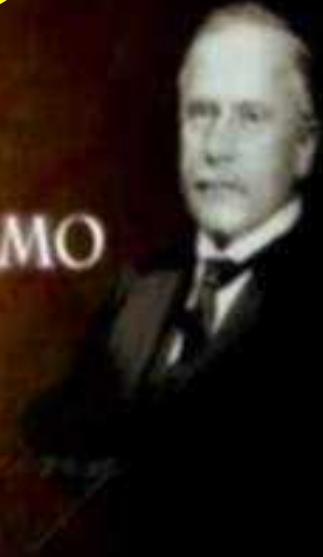
ogni singola invenzione, scoperta e
creazione umana nasce dal potere ...
una buona salute, buone relazioni con
gli altri, un lavoro che ami, una vita
ricca di felicità, ...
e anche i soldi che ti servono per
essere, fare e avere ciò di cui hai
bisogno nasce dal potere



non dovete resistere
al potere altrui,
ma conquistare il vostro potere,
perché ciò a cui resistiamo
persiste

tratto dal film:
“the segret”

"CIÒ A CUI RESISTIAMO



se la peggior arma è
l'indifferenza,
perché vi focalizzate spesso sulle
persone che disprezzate o sulle
situazioni che non volete.

IGNORATELE
e concentratevi su ciò che
appreziate e desiderate
e non perderete tempo

le 5 variabili del potere

- la forza

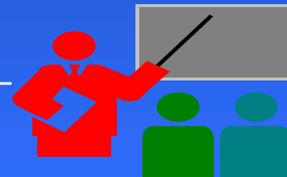


- il controllo



- l'utilità sociale o la posizione

- la competenza



- la leadership



obbedienza

interiorizzazione



identificazione

la salute?

- star bene con sé stessi
- stare bene con gli altri
- vivere in simbiosi con l'ambiente
- essere in pace con i valori fondamentali,
con il proprio Dio

risposta: ascolto,
condizionamento,
obbedienza,
imitazione, rispetto

1° la forza: tre sottovariabili

1. la forza fisica
2. la forza che deriva dai gruppi di appartenenza o dagli influenti (stakeholders)
3. la forza di farsi rispettare, ascoltare e di convincere

gruppo:
di lavoro
professionale
sindacale
politico
volontariato
culturale

.....
rapporti con:

- enti locali
- stato
- territorio
- parrocchie
- media
- stakeholders

risposta:
interiorizzazione
dei valori,
principi, modelli,
metodi, regole,
usi,
consuetudini

risposta: ascolto,
condizionamento,
obbedienza,
imitazione, rispetto

2° il controllo

- azione che induce e mantiene la conformità della condotta delle persone a dei modelli
- strumento per regolare o comandare sulla base della conoscenza del sistema
- vigilanza implicante una competenza e una responsabilità elevata

- conoscenze specifiche teoriche e pratiche
- l.g., procedure e protocolli
- risultati attesi
- uso di strum. di control., documentazione di lavoro
- acquisti presidi per assistenza
- carichi di lavoro
- costi dell'assistenza
- delibere aziendali
- ...

risposta:
interiorizzazione
dei valori,
principi, modelli,
metodi, regole,
usi,
consuetudini

3° l'utilità sociale ovvero la posizione

fai conoscere:
il tuo valore
i tuoi risultati
il tuo sapere
il rispetto dell'ambiente
i tuoi valori

- è il posto che una persona occupa nella struttura sociale, secondo il giudizio e la valutazione dell'istituzione e della società
- non è quello che pensi di essere, ma è quello che gli altri pensano tu sia

•riconoscimento aziendale
e sociale

risposta:
interiorizzazione
dei valori,
principi, modelli,
metodi, regole,
usi,
consuetudini

identificazione:
col gruppo

4° la competenza

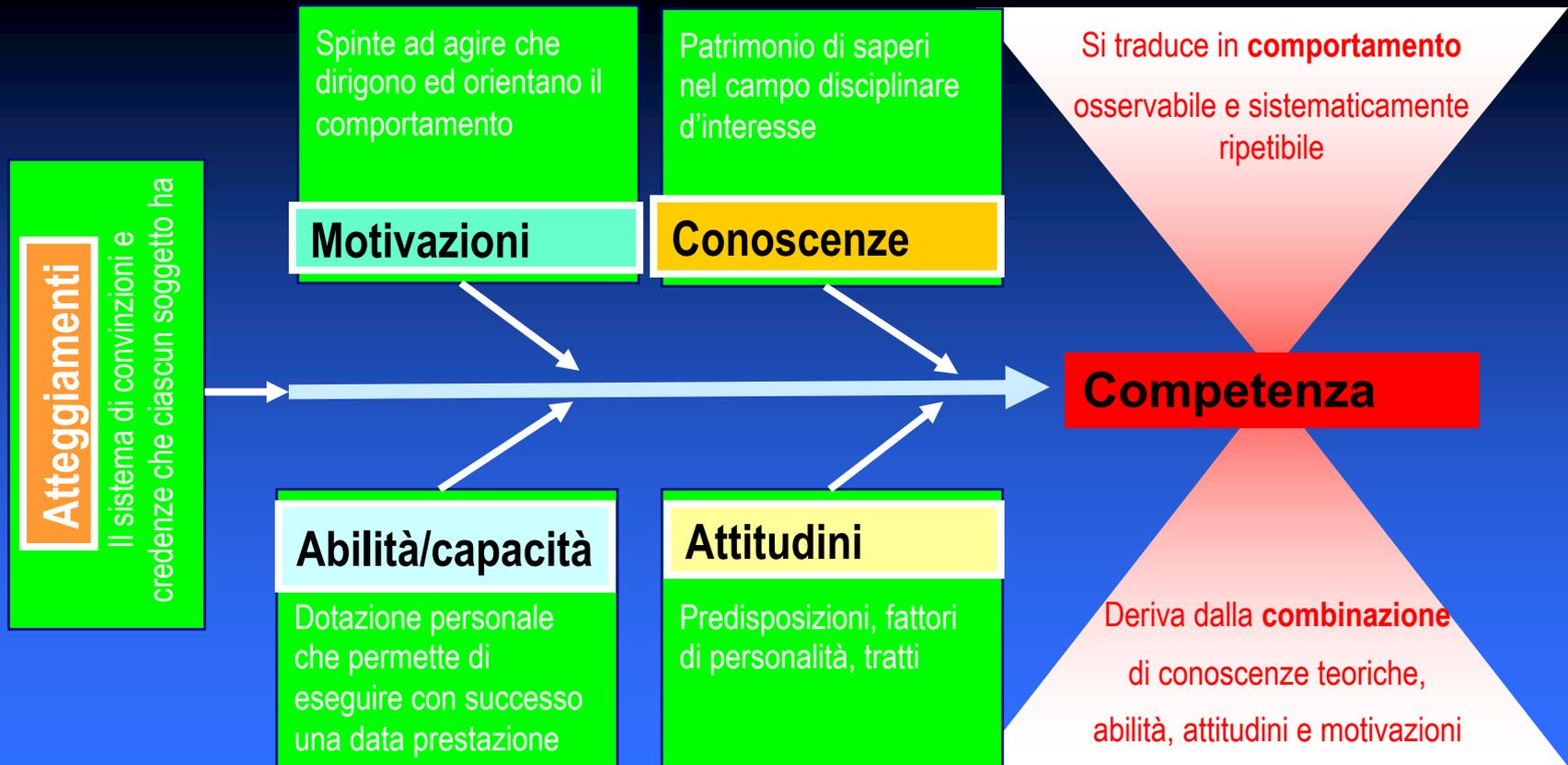
- la realtà non vive di teoria, ma di eccezioni
- competenza è un aspetto personale che conduce a piena capacità di orientarsi nelle eccezioni
- la capacità di dare risposte al cliente, committente, utente è supportata dal sapere la propria materia e dal saperla fare, anche se può succedere che chi sa e sa fare sia incompetente se manca il saper essere

- gestire l'eccezionalità
- raggiungere gli obiettivi
- risolvere i problemi
- soddisfare i bisogni
- gestire le relazioni in modo funzionale

competenze professionali

- **conoscenze:**
 - padronanza mentale, formale, di per sé astratta dell'operatività profess.
 - cultura generale: storica, politica, scientifica, religiosa, etica, tecnica, ...
- **abilità:**
 - di base: comuni a più competenze (lingue straniere, computer, sicurezza)
 - tecnico-operative: specifiche di un contesto professionale, identificano
 - trasversali: abilità generali come saper raccogliere e leggere le informazioni, diagnosticare, relazionarsi, affrontare/decidere, valutare
- **comportamenti organizzativi:**
 - capacità di interagire positivamente con contesti sociali e lavorativi; sapersi muovere e orientandosi armonicamente nel lavoro, nei sistemi

concetti chiave



attenti alle competenze che non

competono, perché generano

grandi conflitti

e fanno perdere

una marea di tempo e la salute

A

B

C

b 1

b2

c1

5° la leadership

identificazione:
col gruppo

- la potenza di attrazione di un singolo o di un gruppo sugli altri in modo spontaneo
- Machiavelli sosteneva che gli altri ti seguono solo se sei in grado di soddisfare loro uno o più bisogni
- il leader è altruista

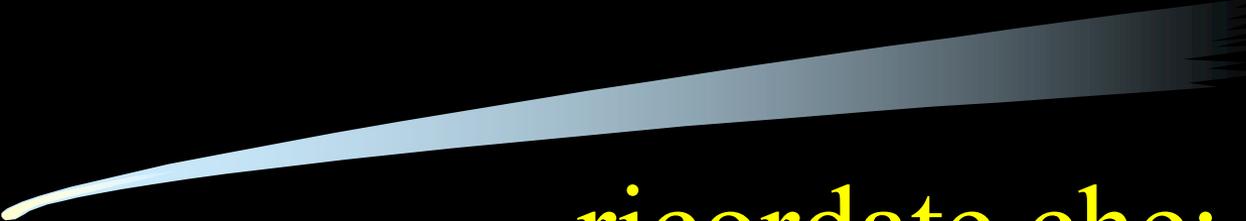
- rispetto delle risorse umane
- assertività





*“... da un grande potere
derivano
grandi respons-abilità ..”*

(Lo zio dell’Uomo Ragno, 1962)



ricordate che:

- ogni successo ha un prezzo!
- conquistate il vostro successo al servizio degli altri, non a spese degli altri

i valori alla guida di sé stessi

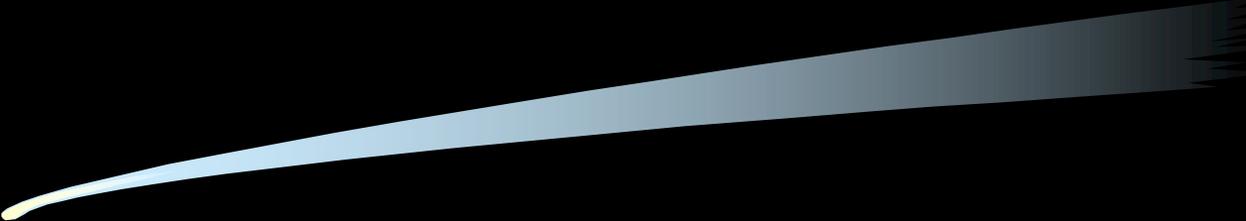
e dell'azienda

per unire, orientare

e non perdere tempo

i veri talenti per un'impresa

- sono semplicemente persone unite che condividono i valori dell'azienda
- sono produttive e creano risultati
- portano un valore aggiunto in termini di atteggiamento, idee, competenze e creano un impatto positivo all'interno del gruppo
- e sono orientate



e quando si è impegnati
per raggiungere un obiettivo,
in sintonia con i propri valori,
la soglia della fatica
si innalza straordinariamente

in ogni epoca

- i businessmen, che hanno assunto una posizione decisa in favore del Cliente, di solito, sono risultati i vincitori assoluti in senso lato



io ritengo che una buona visione porta

ad un vantaggio competitivo



una visione

- scatena e diventa l'impeto di base per dare alla gente gli strumenti per servire gli altri
- senza la visione i dipendenti sono poco motivati a fare del loro meglio e non producono quelle idee unificanti che aiutano loro stessi a partecipare allo sforzo per raggiungere obiettivi comuni apparentemente impossibili





Dott. Roberto Biancat

ogni azienda dovrebbe avere come
politica di base un'affermazione
semplice e chiara perché è

una azienda di uomini

al servizio dell'umanità

spesso, per la gente, la felicità è solo qualcosa da avere

- ottenere, comprare un qualcosa, un premio da conquistare, una vincita alla lotteria, ...
- e quando ha raggiunto ciò può succedere che l'appagamento duri poco
- questo perché la felicità è vincolata ad una coerenza tra i valori fondamentali e ciò che abbiamo raggiunto
- il solo mero possesso crea una felicità collocata fuori da noi e quindi destinata a durare poco
- attenzione a inseguire falsi obiettivi, mentre quello che cerchi è già in te: i tuoi valori, la realizzazione di obiettivi coerenti con essi e le tue relazioni importanti

la cosa fondamentale per il benessere dell'uomo

- è chiaramente ciò che risiede in lui stesso o che da lui proviene: **i suoi valori**
- tutto il resto che sta al di fuori di lui ha un'influenza solo mediata



la nostra felicità

- non dipende da situazioni esclusivamente esterne, ma nasce dal nostro modo di affrontare la vita, prendendo anche la strada più dura, ma in armonia con se stessi e con gli altri

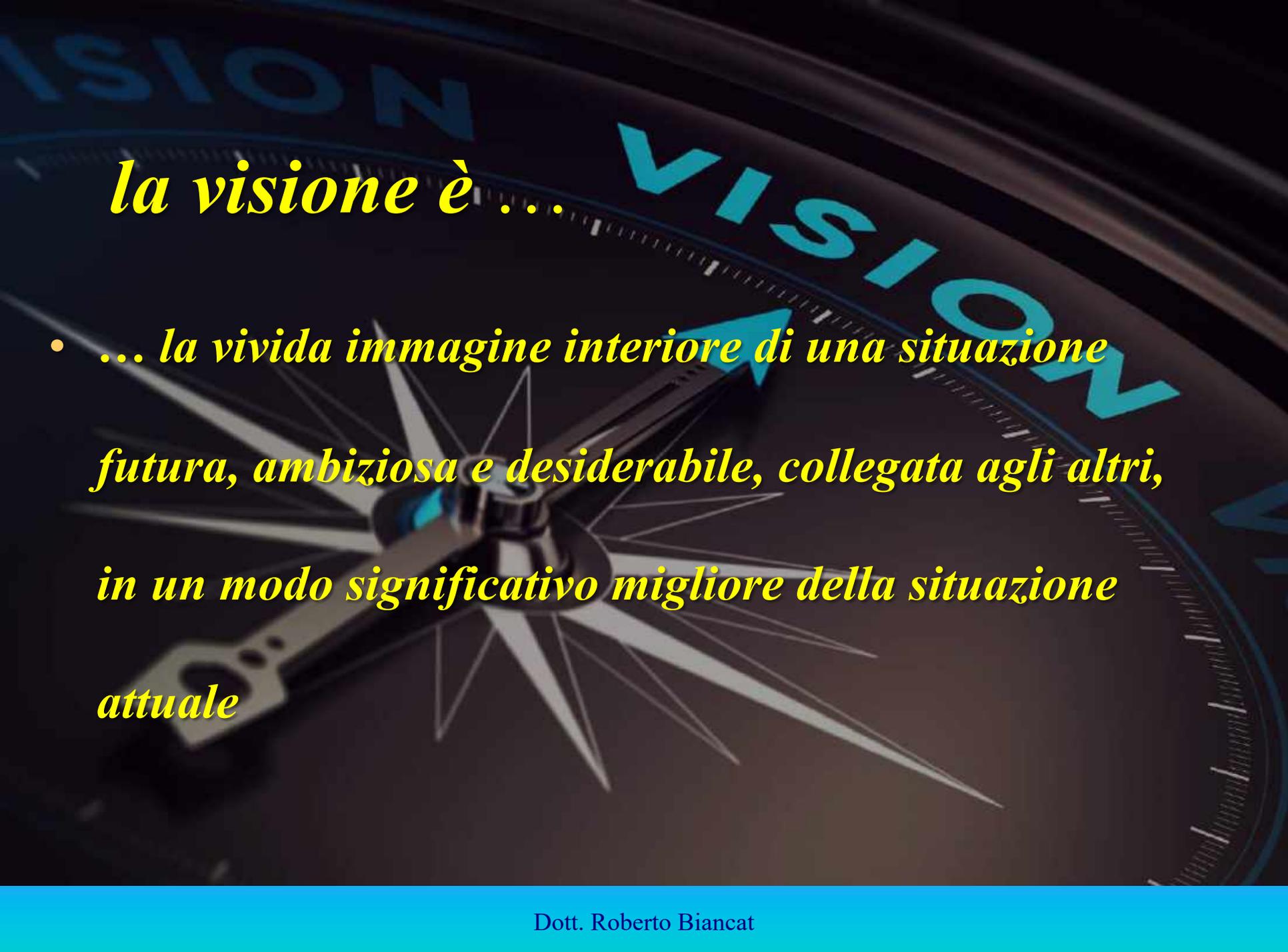
A complex, colorful maze with yellow text overlaid. The maze is composed of various colored paths (red, green, blue, yellow) and dead ends, set against a dark blue background. The text is centered and reads: "cosa significa visione? e come si può crearla per la propria organizzazione?".

**cosa significa visione?
e come si può crearla per la
propria organizzazione?**

la visione è un elemento diverso dalla strategia

- la strategia di un'organizzazione è come uno stupendo progetto architettonico:
un disegno chiaro che mostra cosa bisogna fare per costruire ad esempio: il teatro
- la visione è il sogno di sviluppo culturale di un popolo, è la rappresentazione mentale del teatro in funzione e pieno di gente colta e soddisfatta:
la visione riesce a entusiasmare la gente a trovare i fondi e a progettare come nessun progetto potrebbe mai fare





la visione è ...

- *... la vivida immagine interiore di una situazione futura, ambiziosa e desiderabile, collegata agli altri, in un modo significativo migliore della situazione attuale*

la lezione è semplice:

la visione fa la differenza



punti di azione

1. rivedere tutte le dichiarazioni di intenti e gli slogan usati dalla vostra azienda o gruppo negli ultimi anni:

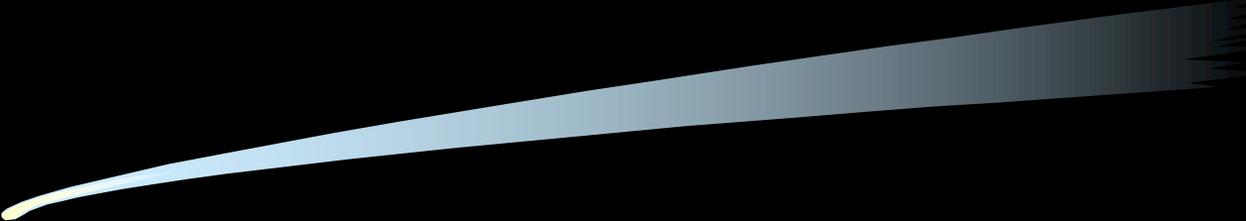
- questi offrono un'immagine adeguatamente chiara di come dovrebbe essere in teoria l'azienda e di come servire il cliente?

se la risposta è no, riunitevi con dei colleghi per usare insieme gli strumenti per sviluppare il vostro sogno, la visione:

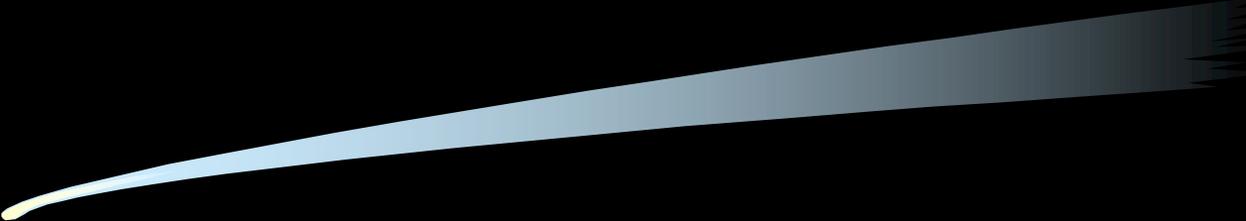
1. create un gruppo che ci lavori sopra
2. abbozzate la visione in gruppo
3. fate in modo che se ne parli con altri colleghi per ottenere pareri
4. fate le dovute correzioni
5. trasmettete la visione così ottenuta a tutta la struttura operativa o a tutta l'azienda

2. la presenza di una persona non strettamente legata al gruppo di lavoro potrebbe essere d'aiuto in questo progetto
3. trasmettere in continuazione la propria visione a colleghi e collaboratori: mai lasciar passare un giorno senza averne parlato e scriverla sulla parete
4. aiutare gli altri in azienda a sviluppare visioni compatibili per quanto concerne la loro parte di lavoro
5. analizzare il proprio comportamento a scadenze fisse: vi state comportando come se credeste in quello che dite? le vostre azioni personificano la visione

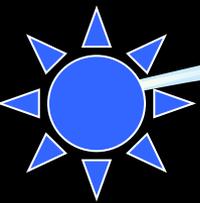
6. ~~eliminate il lavoro per compiti~~
7. fecondate la cultura organocentrica con una cultura antropocentrica
8. modificate il metodo di studio elementarista, scompositivo, riduzionista con metodiche sistemiche lavorando in rete
9. ricordate che qualsiasi religione del mondo recita che il valore è nell'altro
10. il lavoro non è fine a se stesso, ma è uno strumento per il bene comune, anche se vi danno la paga



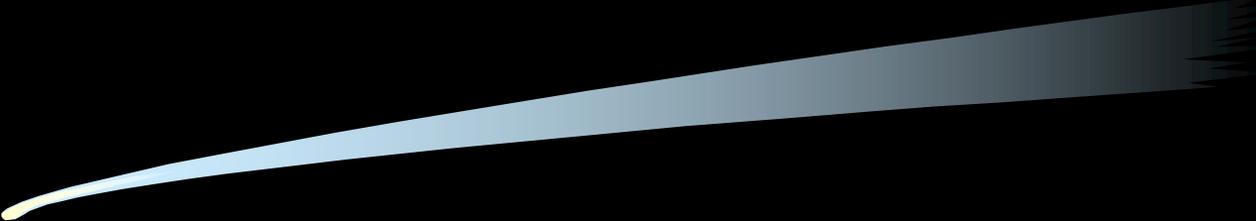
il sogno nel cuore è fondamentale
per dare un senso alla nostra vita



non rinunciare mai ad un sogno a
causa della grande quantità di
tempo che occorrerà per
realizzarlo;
il tuo tempo passa comunque



**liberiamo la mente degli uomini
aiutandoli a sognare**



“Nessun vento è favorevole
per chi non sa verso quale porto dirigersi”

Seneca

il nostro tempo

TEMPO

INDISPENSABILE:

per mantenere il vostro ben-essere (mangiare, dormire, relazionare, amare, ...)

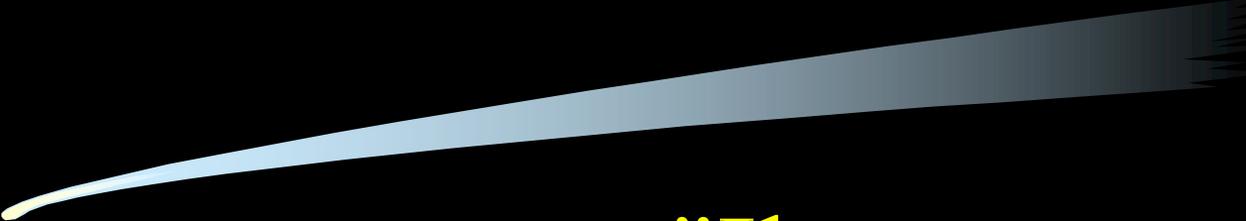
TEMPO LAVORATIVO:

tempo che trascorrerete lavorando

TEMPO LIBERO:

quello che rimane da usare come volete

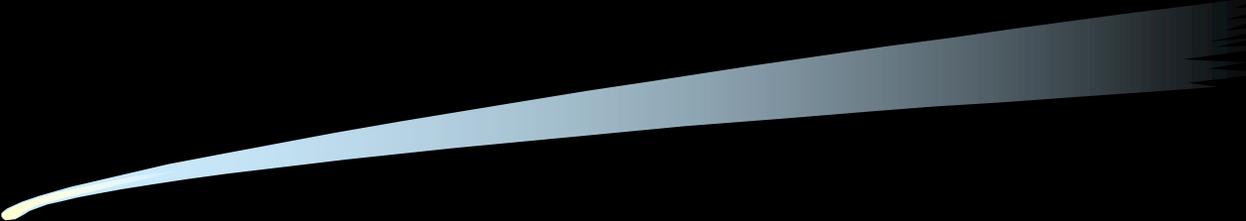
poiché il **tempo indispensabile** non andrebbe mai sacrificato, non ci resta che migliorare l'efficienza delle altre due tipologie attraverso un'organizzazione efficace delle nostre attività



"Il tempo

è la risorsa più scarsa dei manager
e se non riescono a gestirla bene
non riescono a gestire
nessuna altra cosa"

Peter Drucker: "guru" del management



«lo spreco di tempo differisce dallo spreco di materiale perché non c'è alcuna possibilità di recuperarlo...
il tempo sprecato non giace sul pavimento come il materiale"»

Henry Ford (Industriale)

sappiate che nel pianificare

- i lavoratori mettono a disposizione l'80% delle risorse fisiche e mentali nel primo 20% del turno di lavoro
- e mettono il restante 20% delle loro risorse fisiche e mentali nel restante 80% del turno di lavoro

inoltre si calcola che:

- il tasso di efficacia dell'essere umano al lavoro sia solo dal 30 al 40%
- tutto ciò, perché la maggior parte delle energie non ha modo di essere applicata, perché mancano obiettivi chiari, programmazione, priorità, controllo, visione di insieme e motivazioni
- ovvero spesso esiste un pessimo management personale o familiare o aziendale, perdendo tempo

gestire il tempo

1. definire con precisione gli obiettivi in rapporto ai valori
2. chiarire le priorità
3. identificare i nostri picchi di attività e le principali cause di stress
4. riconoscere i ladri di tempo
5. mettere in pratica tecniche di gestione della nostra giornata lavorativa

determinate un obiettivo e costruite un progetto

è sorprendente quante poche aziende,
partiti, famiglie e persone si avvalgano di
un progetto generale che permetta loro di
pianificare lo sviluppo e valutare i progressi
raggiunti rispetto alla meta prefissata



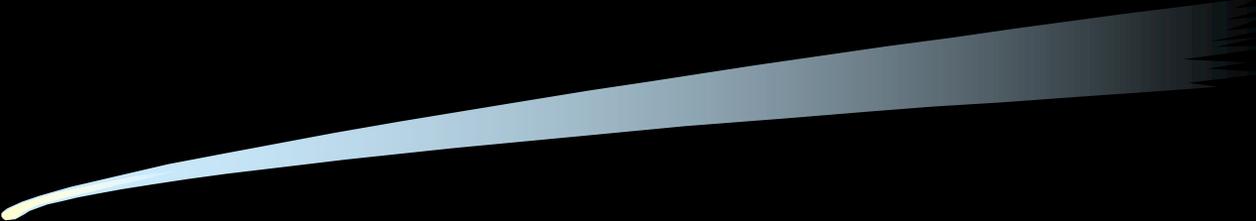
e sempre meno

- sono coloro che progettano la propria esistenza secondo obiettivi a breve, medio e lungo termine
- questo è un errore fondamentale, che i nostri nonni contadini non commettevano
- perché prima di stabilire le azioni si stabiliscono gli obiettivi e un progetto in cui inserire le azioni



definire gli obiettivi

- cosa voglio o devo raggiungere nel tempo x?
- cosa sto facendo?
- perché lo sto facendo?
 - rispondere a questa domande significa affrontare e definire:
 - gli obiettivi di fondo
 - i sotto-obiettivi
 - i compiti



gli obiettivi di fondo

- sono risultati importanti che necessitano di un lungo periodo per la realizzazione

l'obiettivo di fondo deve essere:

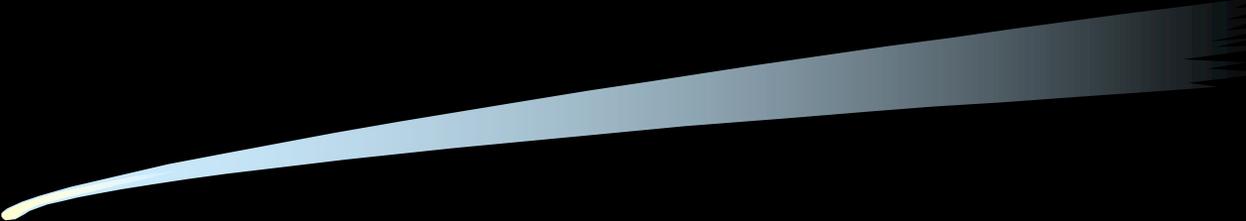
- descritto in modo semplice: al massimo in 20 parole
- **misurabile**: tutto si può misurare, basta trovare l'unità di misura (avete mai giocato a briscola senza contare i punti?)
- **raggiungibile**: l'ob. irraggiungibile non è realizzabile (lo si chiede a chi si vuol far fuori, così come il troppo facile)

attenti

- non dovete avere tantissime priorità, perché significa non averne
- purtroppo una leadership personale o aziendale dispersiva, con troppi obiettivi e continui cambi di rotta, può fare tanti danni: demotivano, demoralizzano, stressano, creano ansia, ...

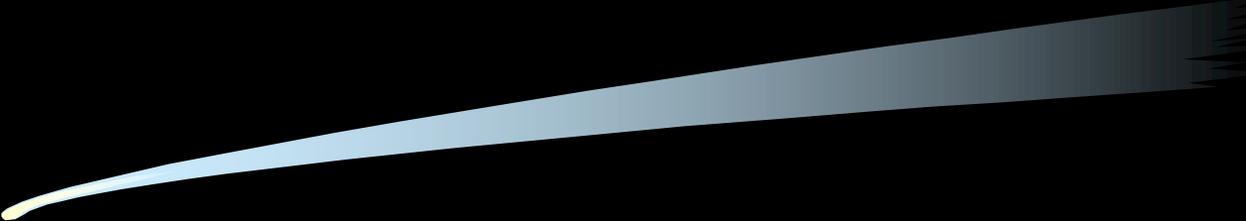
compiti

- sono le azioni per raggiungere i sotto-obiettivi
- i compiti devono essere inseriti nella to-do-list «elenco delle cose da fare»
 - fissare la data entro cui portarli a termini
 - individuare il risultato atteso
 - fissare le ulteriori azioni e informazioni che potrebbero rendersi necessarie

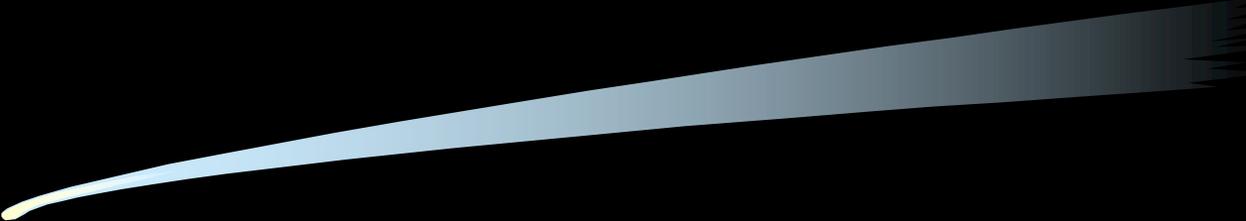


non darsi obiettivi
è gravissimo!

darsi obiettivi e poi mollare
è altrettanto grave



perché migliaia di persone
sognano di scrivere un libro
o iniziano le prime pagine,
e pochi lo portano a termine?

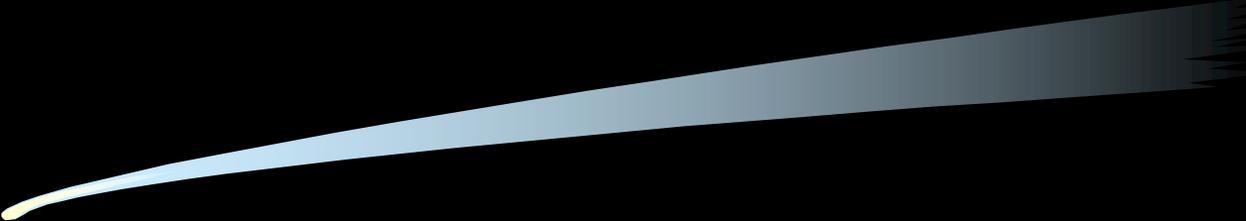


perché c'è chi vuole dimagrire,

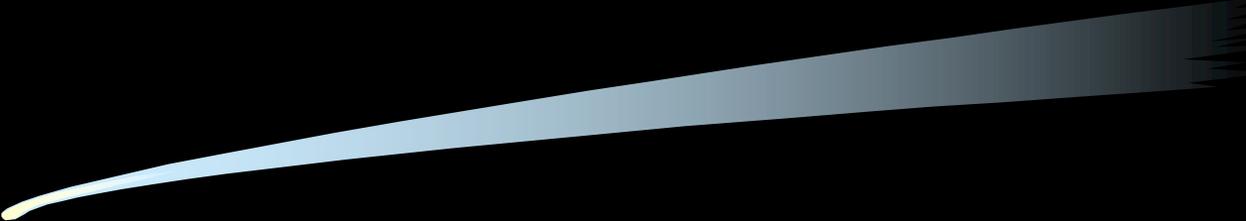
inizia una dieta

e dopo qualche settimana

torna alle vecchie abitudini alimentari?



perché tantissimi
si iscrivono in palestra
e mollano dopo circa un mese?



molti iniziano,
pochi finiscono
e non raggiungendo la meta
hanno buttato via tempo e denaro

sembra di vivere
in un mondo di rinunciatari,
di vittime

quando il gioco si fa duro
e l'obiettivo è impegnativo e sfidante,
molti, oggi, mollano!

la crisi mentale
è molto peggio della crisi economica

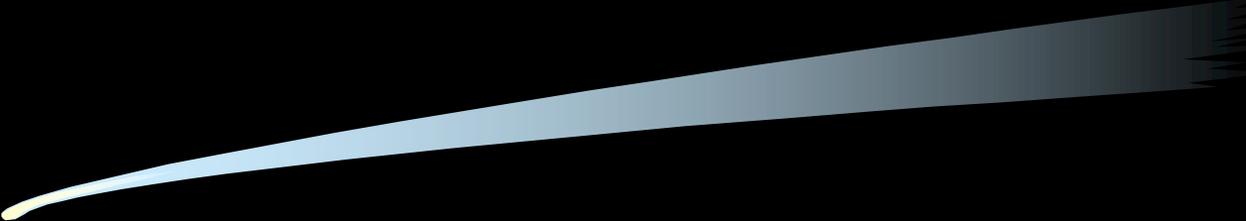
**uno dei modi peggiori
di usare il tempo**

è non darsi mete nel lungo termine

è far bene qualcosa di inutile

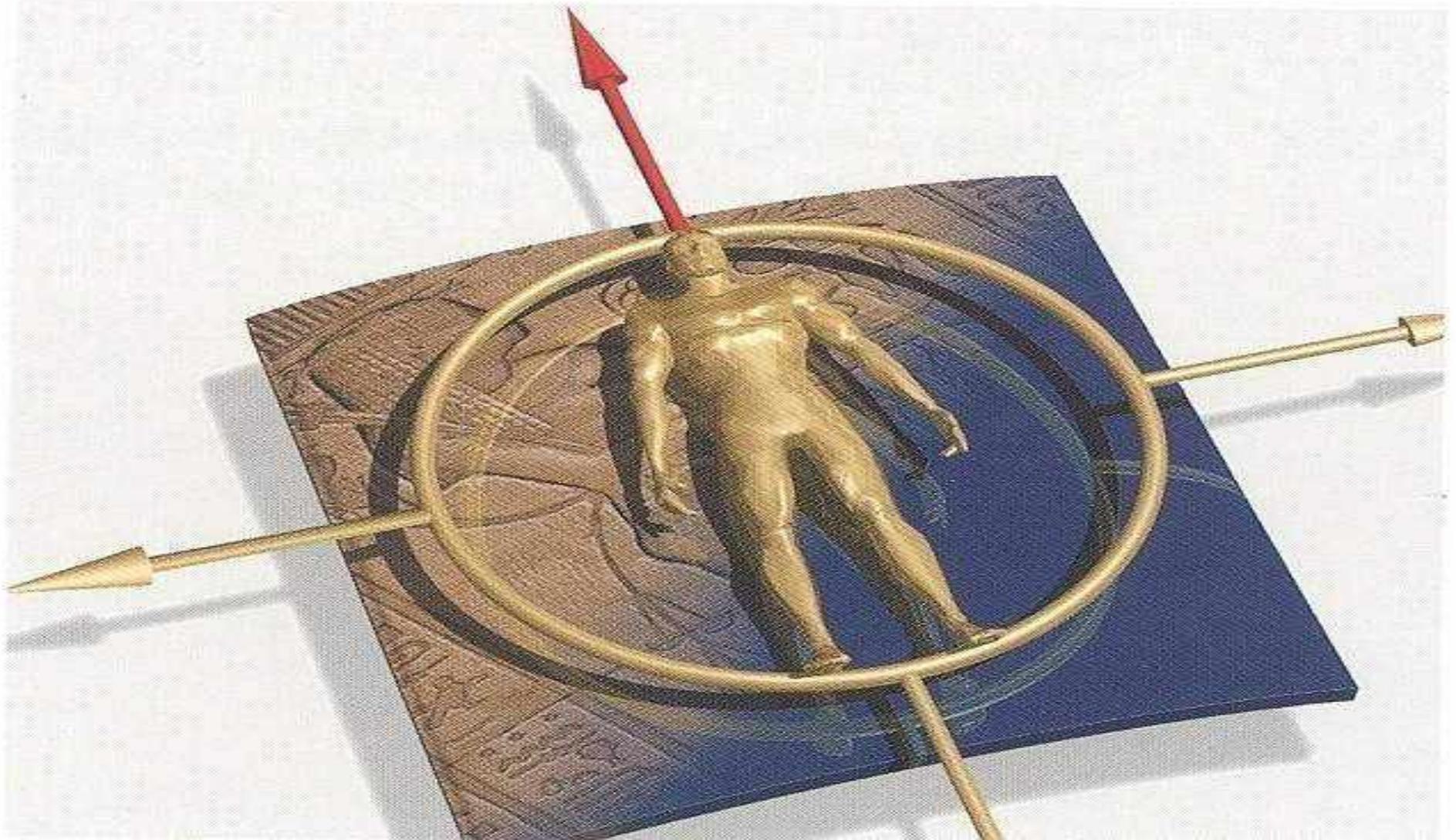
è non perseverare per ciò

che si ritiene importante!



**ciò che tu stai raccogliendo oggi
è frutto di quello
che hai seminato finora**

L A G I U S T A
D I R E Z I O N E



non dare obiettivi in azienda è un brutto segno!

- forse “non si possono dire”?
 - perché sono viziati da forti interessi personali e non aziendali?
 - perché nascondono aspetti moralmente inaccettabili o sono illegali?
 - perché siamo incapaci di condividere?
 - perché non sappiamo neanche noi dove andare?
 -?

dirigere per obiettivi significa definire chiaramente

in un quadro di valori condivisi,
gli obiettivi che si intende raggiungere con i
propri collaboratori, attraverso certe azioni
mirate, prima di impegnare risorse
nell'avventura



sia nell'emergenza, nel rapporto personale con l'assistito ..



SISTEMA SOCIO-TECNICO APERTO



.. sia nell'azienda, nel rapporto complesso con tutti gli stakeholders interni ed esterni

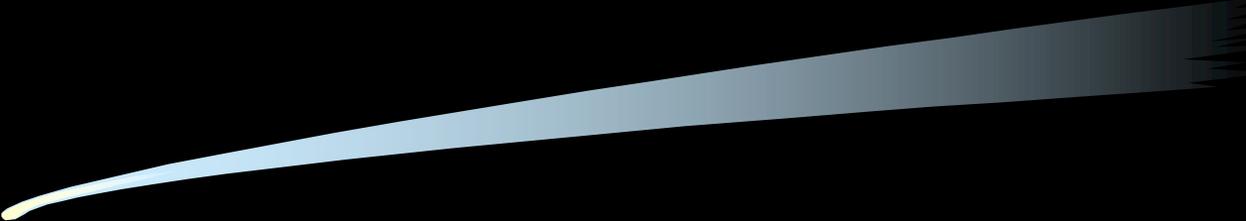
perché definire un obiettivo?

1. perché avere una meta è la più potente benzina spirituale che un individuo possa avere
2. gli obiettivi stabiliscono una direzione aziendale e poi gli uomini hanno bisogno di una direzione
3. identificano e rendono controllabili i risultati aziendali e quindi permettono l'autorealizzazione delle persone
4. migliorano il lavoro di gruppo
5. migliorano le performance
6. per non perdere tempo

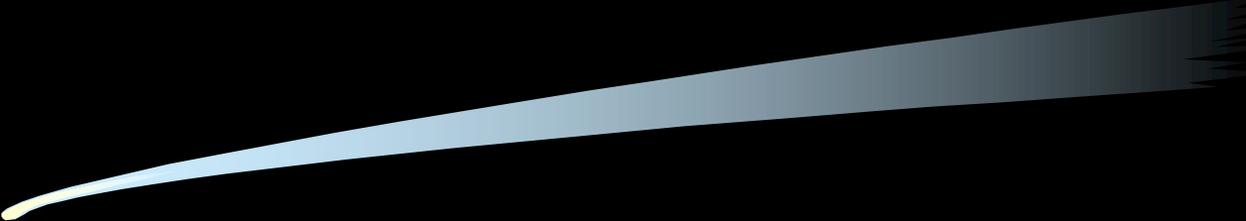
quando avete deciso di costruire
la vostra casa avete concentrato
tutte gli sforzi e avete eliminato
le spese superflue e quando
l'avete finita vi siete detti,
soddisfatti, guardandovi indietro:

non so come ho fatto!

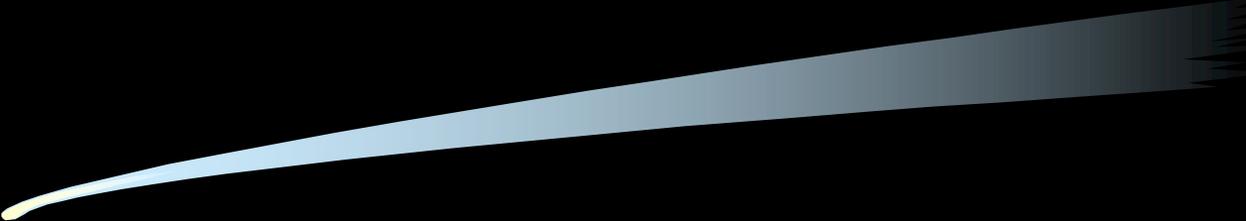
e nel tempo, ricordare quei periodi passati nel sacrificio per una meta,
spesso, significa ricordare i periodi migliori della vita



che cosa risveglia la vitalità in noi?
che cosa ci fa sentire più attenti,
motivati e carichi?
una meta!

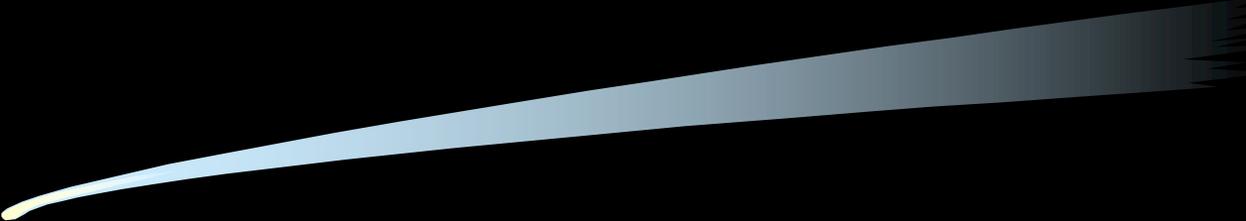


le cose in questo mondo vengono create due volte: la prima volta nella vostra mente e poi, solo dopo essere state create in modo abbastanza chiaro nella nostra mente, possono essere create nella realtà



si deve avere passione per
innamorarsi della propria vita;

si deve avere amore per la
propria vita per coltivare una
passione che resta per sempre



... e l'entusiasmo è ciò che provi
mentre superi gli ostacoli verso il
raggiungimento della tua meta

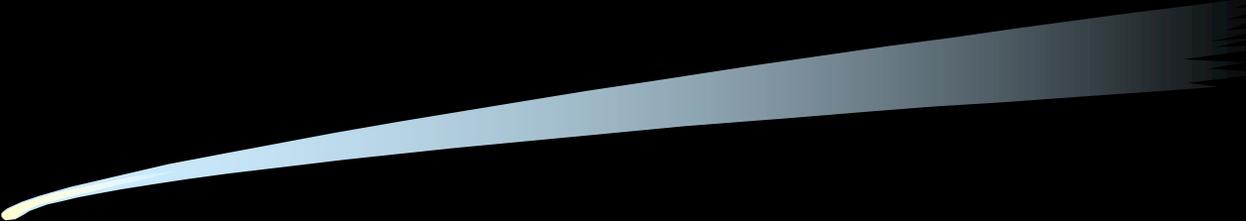
la felicità

- è la trasformazione del dolore prodotto dallo sforzo necessario per il raggiungimento di un risultato coerente con i propri valori
- in quel momento si avverte il bisogno di essere grati alla vita, perché si riesce a valorizzare la vita stessa in tutti i suoi aspetti sentendosi realizzati e appagati

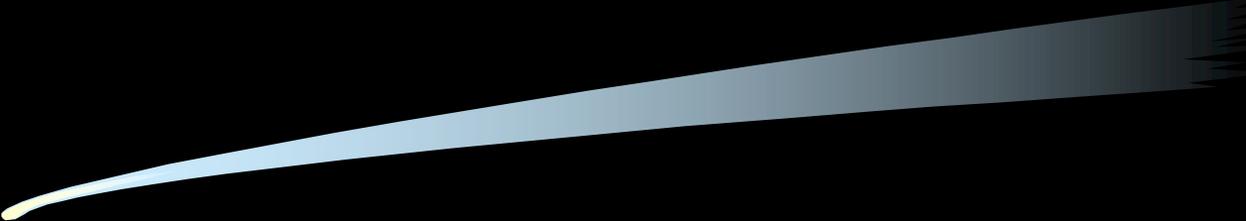
mi dicono che:

“coloro che nel mondo sono infelici,
lo sono perché hanno desiderato
solo la loro propria felicità,
mentre coloro che sono felici,
lo sono per il desiderio che hanno
avuto della felicità altrui”

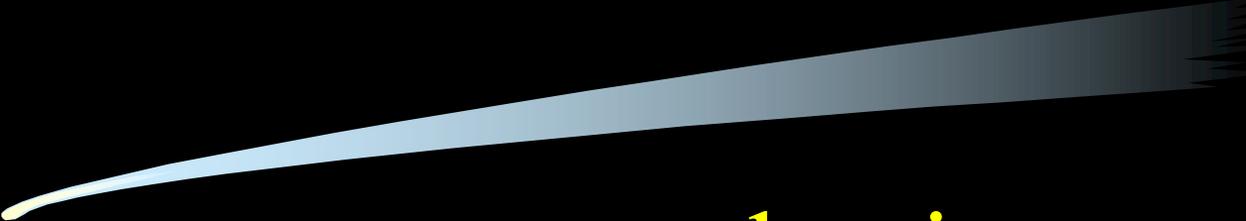
le grandi menti hanno
grandi sogni e obiettivi,
e non perdono tempo
quelle piccole hanno solo invidie,
gelosie, giocano al superenalotto
e sprecano una marea di tempo



i sogni non sono
quelli che fai quando dormi,
i sogni sono
quelli che non ti fanno dormire,
finché non li realizzi

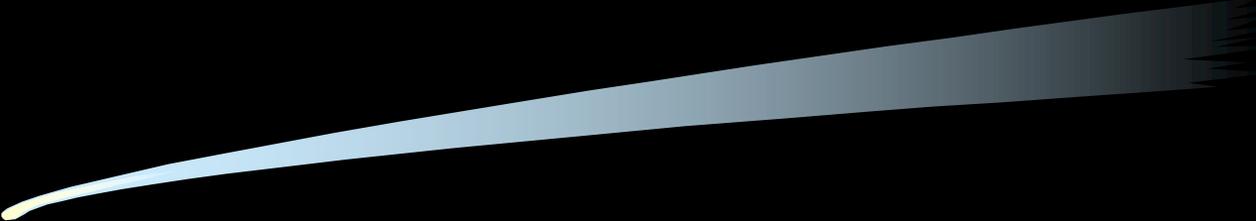


nel momento in cui
accetti di sederti senza una meta,
di rendere la tua immaginazione
terreno di conquista delle
notizie negative della vita,
comincerai a spegnerti



la vita

ha riservato numerosi fallimenti,
sconfitte e notizie negative,
ma nella misura in cui
abbandoniamo i
nostri sogni e obiettivi
è la fine!



i sogni e le grandi imprese

viaggiano insieme



nasce l'esigenza di focalizzazione

**non memorizzate nulla:
scrivete gli obiettivi da
raggiungere e le attività da fare!**



pianifica la tua vita

per esempio:

- prendi un foglio di carta e scrivi 10 mete che vuoi raggiungere nel corso dei dodici mesi a livello professionale, personale e familiare
- scrivi le tue mete mettendo davanti la parola “io” usando il tempo presente
- fai l’esercizio e tieni con te il foglio e tra un anno rimarrai sorpreso

formulate le decisioni che volete prendere

- scrivendo una descrizione
- potete realizzare un collage di visualizzazioni riguardanti quello che volete conseguire
- questo può essere fonte di ispirazione e aiutare a focalizzare le vostre mete in maniera più chiara

identificate i problemi che rendono difficile prendere queste decisioni

- prendete nota delle inquietudini e dei fattori che complicano
- **formulate gli obiettivi che volete raggiungere** mettendo per iscritto le possibili conseguenze di quelle decisioni e quello che volete ricavare

individuate le risorse

- che possono aiutarvi a prendere queste decisioni, come le persone o le organizzazioni che possono darvi una mano offrendovi informazioni, preparazione, empatia o dei saggi consigli
- **analizzate le alternative** includendo nell'elenco anche quelle “idee pazze”

prendete le vostre decisioni

- scegliendo le opzioni che più corrispondono alla vostra personalità
- **decidete come agire e valutate le vostre decisioni**, verificando come vi sentite in rapporto al percorso compiuto

gli obiettivi a più alto valore motivazionale

- **influenzati dall'individuo:** partecipare alla formulazione degli obiettivi
- **chiaramente visibili:** riconoscere nell'obiettivo i termini di qualità, quantità e la data limite
- **desiderabili:** perché significa soddisfare impegni assunti e l'essersi guadagnato un merito



gli obiettivi a più alto valore motivazionale

- **ragionevolmente difficili:** richiedere un grande impegno sia fisico che intellettuale, una vera “sfida” con se stesso
- **consequibili:** possibile da raggiungere secondo il parere del gruppo e con la collaborazione ed il consenso degli altri membri dell’organizzazione



gli obiettivi a più alto valore motivazionale

- **legati allo sviluppo personale e professionale:** allargando la visuale degli individui migliorando le loro capacità decisorie e rafforzando l'atteggiamento
- **autorealizzativi:** il bisogno di autorealizzazione è continuamente stimolato e soddisfatto
- **responsabilizzanti:** il potere logora chi non ce l'ha



gli obiettivi a più alto valore motivazionale

- **richiedono cooperazione, partecipazione:** lo sforzo congiunto del gruppo accresce lo scambio di competenze e cementa il gruppo
- **sicuri, privi di rischi o consapevoli:** derivante dalla percezione di un ambiente sicuro e da sensazioni di fiducia in sé stessi, competenza e libertà di azione



senza una meta e un progetto

- non si realizzerà mai niente di straordinario sprecando una marea di energie e tempo all'avventura
- di solito, senza un progetto, si potrà solamente reagire alle circostanze, a ciò che capita, cioè a sopravvivere diventando reattivi

A photograph of the Italian singer Fiorella Mannoia performing on stage. She has voluminous, curly red hair and is wearing a black, sleeveless, textured dress. She is smiling and singing into a silver microphone held in her right hand. Her left arm is raised, with her hand open. In the background, a man wearing a dark hat and a light-colored shirt is partially visible, looking down. The stage lighting is warm and focused on the singer.

Fiorella Mannoia

il tempo non torna più



PERCHE' IL NOSTRO TEMPO NON E' MAI ABBASTANZA ?

Chi o che cosa ci "ruba" il nostro tempo ?

RILAVORAZIONI

- Tempo speso a rifare attività già fatte (male) da altri o da noi stessi.

LAVORI INUTILI

- Tempo sprecato per svolgere attività superflue e senza valore aggiunto.

DOPPI LAVORI

- Tempo impiegato per svolgere attività che (in tutto o in parte) altri stanno già facendo.

I "RUBA TEMPO"

- Tempo sottratto e "rubato" dagli altri.
-

categorie che riguardano sprechi o perdite di tempo molto facili da riconoscere e, quindi, da affrontare per ridurle o azzerarle

INIZIAMO A PARLARE DI
TIME MANAGEMENT:



ORGANIZZARE
IL TEMPO
E GOVERNARLO,
SAPENDO PERO'
CHE DOBBIAMO ARRIVARE
AL LIFE MANAGEMENT



**Troppo spesso
la gente lavora sodo
alla cosa sbagliata.
Lavorare sulla cosa giusta
è probabilmente
più importante
che lavorare sodo**

Caterina Fake

1. eliminiamo gli alibi

- inutile sbuffare con il solito «non ho tempo», se una cosa è importante il tempo lo si trova sempre
- **le motivazioni**: se queste ultime sono forti infatti, tutto il resto passa in secondo piano e il nostro obiettivo sarà solo quello di raggiungere ciò che ci siamo proposti

2. gestire il tempo e non viceversa:

- vuol dire evitare che siano gli altri a gestire il nostro tempo
- questo vale in particolar modo per le donne nella loro vita extra-lavorativa: trovate un tempo per voi!
- pianifichiamo gli impegni che decidiamo
- sostituiamo l'espressione «la prossima settimana» con la seguente: «mercoledì alle 11,00»
- ci aiuterà a fissare degli obiettivi senza rimandare

3. essere efficienti

- cioè non nel minor tempo, perché se ciò significa fare male, è inutile
- quindi efficienti per aumentare la probabilità di essere efficaci
- ovvero, appena ci accingiamo a svolgere una determinata attività è bene che cerchiamo di farla nel miglior modo possibile: **ridurremo il rischio di doverla rifare d'accapo e perdere una marea di tempo**

al mattino o all'inizio turno rendi molto di più

- i lavoratori danno il loro 80% delle loro risorse fisiche e mentali nel primo 20% del turno: pertanto sfruttate l'inizio della vostra giornata per fare le cose importanti
- Le Coop di servizi tendono ad assumere il personale con contratti di 4 ore sapendo che contratti superiori non hanno una resa proporzionale (specie per le donne)
- pertanto è meglio assumere due persone per quattro ore che una per otto
- nella crisi economica, è probabile che i contratti pubblici siano di 6 ore al giorno e non di 7 ore e 12 minuti

dedicate al mattino

o all'inizio turno

il massimo della concentrazione nel

vostro lavoro:

rende tantissimo

4. non perdere e non accumulare le informazioni

- ma abituarsi a raccoglierle e gestirle
- è fondamentale memorizzare in modo ordinato tutto quello che ci sembra poter avere una futura utilità, così da ridurre domani il tempo di ricerca
- pensiamo ad esempio ad internet: dedicare un minuto in più a catalogare accuratamente i nostri siti preferiti, scartando ciò che potrebbe risultare solo di disturbo, ci farà risparmiare moltissimo tempo quando avremo bisogno di cercare determinate informazioni

5. isolare i «momenti di lettura»

- ogni giorno abbiamo molte pagine web da approfondire, lunghe mail, riviste e newsletter da leggere: troviamo i tempi giusti per smaltire queste informazioni
- la prima cosa appena arrivati in ufficio?
- in treno?
- la sera?
- ...?

6. usare gli strumenti per le loro peculiarità

- abbiamo a nostra disposizione molti mezzi straordinari per comunicare e usarli in modo appropriato è fondamentale
- il telefono, per es., va usato quando si desidera sviluppare un dialogo e si vuole farlo subito
- altrimenti meglio inviare un'email o un sms che permette a noi di risparmiare tempo e al destinatario di scegliere il momento opportuno per leggere e rispondere
- inoltre costa meno

The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

7. NELLE NOSTRE GIORNATE

MULTITASKING

TRAVOLTI DA 1000 DISTRAZIONI

COME RICORDARE GLI IMPEGNI

LE INTERRUZIONI

- RIDUCONO LA CAPACITÀ DI RICHIAMARE I DOVERI PRESI ALLA MENTE

RICORDATEVI DI RICORDARE

- SEMBRA UN GIOCO DI PAROLE E INVECE È UN CAMPO DI INDAGINE CHE DA TRE DECENNI APPASSIONA, SEMPRE PIÙ, GLI STUDIOSI DELLA MENTE
- LA CHIAMANO **MEMORIA PROSPETTICA**, IN OPPOSIZIONE A QUELLA RETROSPETTIVA, PERCHÉ GUARDA AL FUTURO PIÙ CHE AL PASSATO
- CONSISTE NEL NON DIMENTICARE QUELLO CHE ABBIAMO INTENZIONE DI FARE: PRENDERE UNA MEDICINA, TIRARE FUORI LA TORTA DAL FORNO, FARE GLI AUGURI DI BUON COMPLEANNO ALLE PERSONE PIÙ CARE

LA MEMORIA PROSPETTICA

- LA USIAMO OGNI GIORNO,
- SOLO QUANDO QUESTA CAPACITÀ FA CILECCA CHE CI
ACCORGIAMO DEL SUO VALORE

NON SAPPIAMO PIÙ SE LA MEDICINA L'ABBIAMO GIÀ PRESA

- IL DOLCE SI È BRUCIATO
- E ABBIAMO DELUSO CHI AMIAMO
- NON ABBIAMO SOMMINISTRATO LA TERAPIA
- ABBIAMO DIMENTICATO NOSTRO FIGLIO
- ...

CAPIRE COME FUNZIONANO QUESTI PROCESSI

- È IL PRESUPPOSTO PER RIMEDIARE AD UNA SERIE DI SBAGLI UMANI DALLE CONSEGUENZE A VOLTE FATALI:
- PER SÉ
- PER I PROPRI CARI
- PER I NOSTRI ASSISTITI

IMMAGINATE UN PILOTA D'AEREO

- CHE RIPASSA LE PROCEDURE MENTRE PORTA IL VELIVOLO NELLA ZONA DI DECOLLO
- SCOPRE UN PROBLEMA MECCANICO E TORNA INDIETRO PER FARLO AGGIUSTARE
- UNA VOLTA RIPARTITO VA IN STALLO E PRECIPITA

COS'È SUCCESSO?

- IN PARTENZA, AVEVA ESEGUITO LA FLYCHECKLIST FINO AL SEGNALE DI ERRORE, MA NON PORTANDOLA AL TERMINE, MA QUANDO HA RIPRESO IN MANO LA FLYCHECKLIST, DOPO LA PAUSA, HA DATO PER FATTO UN PASSAGGIO IMPORTANTE ANCORA DA FARE

PENSATE AD UN SANITARIO

- CHE PREPARA UNA SOLUZIONE ENDOVENA
- VIENE INTERROTTO MENTRE STA PRENDENDO L'ULTIMO FARMACO E QUANDO TORNA AL SUO COMPITO È CONVINTO DI AVER GIÀ COMPIUTO QUEL GESTO
- E IL PAZIENTE NE RISENTIRÀ CON CONSEGUENZE

ORA METTETEVI NEI PANNI DI UN PADRE

- CHE VA AL LAVORO CON IL BAMBINO ADDORMENTATO SUL SEDILE POSTERIORE DELL'AUTO
- DOVREBBE FARE UNA SOSTA INTERMEDIA ALL'ASILO, MA VIENE ASSORBITO DA ALTRI PENSIERI OLTRE AD UN PAIO DI TELEFONATE
- COSÌ ENTRA IN UN TUNNEL COGNITIVO E ACCADE L'IMPENSABILE
- SI DIMENTICA IN MACCHINA SUO FIGLIO
- CHE DOPO ORE SOTTO IL SOLE MUORE

Dott. Roberto Biancat



Livorno, 27 luglio 2016

la donna, hanno ricostruito i carabinieri che indagano sull'episodio,

- si è giustificata dicendo di avere avuto un «vuoto di memoria»
- secondo quanto si è appreso, come ogni mattina, la madre avrebbe dovuto accompagnare le sue due bambine rispettivamente all'asilo nido e quella di sei anni presso un campo estivo
- dopo avere lasciato la grande, ha dimenticato la più piccola in auto e poi è andata al lavoro
- solo intorno all'ora di pranzo si è resa conto della dimenticanza e ha dato l'allarme, ma la piccola è morta all'Ospedale Meyer

Dott. Roberto Biancat



Arezzo, 7 giugno 2017

Segretario Comunale, esce dal lavoro e trova la bambina morta sul seggiolino

- anche lei urlando, si è giustificata dicendo di avere avuto un pazzesco «vuoto di memoria»
- come ogni mattina, la madre avrebbe dovuto accompagnare la sua bambina all'asilo nido e quel giorno si è dimenticata
- oltre al dolore infinito, l'accusa del magistrato di omicidio colposo

Dott. Roberto Biancat



SONO TUTTI CASI
REALMENTE ACCADUTI
E FINALMENTE, A DICEMBRE 2017, UNA
LEGGE CHE PREVEDE UN DISPOSITIVO
PER NON DIMENTICARE
IL BIMBO IN AUTO

I CONSIGLI

Dott. Roberto Biancat

RIDURRE LE INTERRUZIONI,

- PERCHÉ LE INTERRUZIONI DISTURBANO LA MEMORIA PROSPETTICA
- PER QUESTO È UTILE RIDURRE IL MULTITASKING
- OVVERO EVITARE DI AFFRONTARE PIÙ IMPEGNI O FARE PIÙ COSE IN CONTEMPORANEA
- «NON DISTURBARE L'INFERMIERE CHE STA SOMMINISTRANDO LA TERAPIA O IL CHIRURGO CHE STA OPERANDO»

NON RIMANDARE

- AVERE CHIARA LA GERARCHIA DELLE AZIONI DA PORTARE A TERMINE
E, UNA VOLTA CHE SI È DECISO QUAL È LA COSA PIÙ IMPORTANTE,
NON RIMANDARLA, MA FARLA SUBITO

STILARE LISTE DI CONTROLLO

- LE CHECKLIST (LISTE DI CONTROLLO) SONO IL METODO PIÙ SEMPLICE E SICURO PER PORTARE A TERMINE ATTIVITÀ CHE PREVEDONO MOLTI PASSAGGI
- HANNO RIDOTTO GLI SBAGLI DI AVIATORI E CHIRURGI



POSIZIONARE BENE I POST-IT

- VANNO MOLTO BENE ANCHE I POST-IT (FOGLIETTI ADESIVI), PURCHÉ ADEGUATAMENTE POSIZIONATI
- MEGLIO ANCORA GLI AVVISI VIA CELLULARE, CHE RICHIAMANO LA DATA E L'EVENTO DA RICORDARE



IMMAGINARE E ASSOCIARE



- IMMAGINARE LE CIRCOSTANZE IN CUI FAREMO QUALCOSA CI AIUTA A RICORDARE DI FARLA
- PER RICORDARSI DI COMPIERE UN GESTO ATIPICO È UTILE ASSOCIARLO AD UN GESTO ABITUALE

8. far dimagrire i «mangiatori di tempo»

- si tratta di una delle battaglie più difficili
- in momenti che richiedono particolare concentrazione prefiggiamoci dei momenti di «clausura» in cui facciamo solo quell'attività fino a che non l'abbiamo ultimata, resistendo a tutte le tentazioni che ci possono distrarre
- è vero: nella gestione del personale è importante una politica del personale del tipo «porte aperte», ma attenzione al costo in termini di tempo
- tutto ciò è valido anche per sportelli, orari uffici, ...

tutte piccole accortezze che possono apparire scontate

- ma il segreto è la loro applicazione, che spesso trascuriamo
- occorre determinazione, una certa disciplina e la capacità di scegliere adeguatamente le priorità nella nostra vita

9. affrontate le cose importanti e ridurrete le urgenze

stabilire le priorità

- l'affermazione «tutto» è importante nasconde spesso l'incapacità di darsi delle priorità
- è necessario spesso decidere:
 - cosa è importante per il futuro per evitare poi le urgenze
 - cosa è urgente nell'immediato
 - cosa fare prima e cosa fare dopo
 - cosa fare in prima persona e cosa far fare agli altri
 - cosa fare e cosa non fare

per trovare la strada migliore

- occorrerà partire dalle basi facendoci le solite domande:
 1. “chi?”
 2. “cosa?”
 3. “quando?”
 4. “dove?”
 5. “perché?”
 6. “come?”

per costringerci a rispettare le priorità che abbiamo stabilito

- la lista con i nostri obiettivi andrà posizionata in un luogo ben accessibile dove sia possibile vederla tutti i giorni e, se necessario, più volte al giorno
- ricordatevi che quelle che avete elencato sulla vostra lista sono le cose davvero importanti sulle quali dovrete imparare a concentrarvi e che le cose poco importanti diventano importanti solo a causa di una cattiva pianificazione

per riuscire a stabilire le priorità dobbiamo:

- capire la differenza tra importante e urgente
- è importante ciò che da un ritorno e che è vitale concretizzare per il futuro
- fare o non fare cose importanti implica sempre conseguenze future
- spesso le cose importanti non devono essere completate nell'immediato

per imparare a fare le cose più importanti

- evitando di perdersi dietro a ciò che ci porta via del tempo prezioso, senza aiutarci a raggiungere gli obiettivi che ci siamo posti, bisogna ricordarsi di applicare la regola del 20-80 o Principio di Pareto che, ancora una volta, si dimostra validissima anche in questo campo
- spesso è solo il 20% delle cose che facciamo tutti i giorni a costituire il gruppo delle cose davvero importanti, quelle, cioè, che ci aiutano a raggiungere l'80% dei nostri obiettivi

è importante controllare il battistrada e la pressione delle gomme ad intervalli regolari;
è urgente portare l'auto dal carrozziere dopo essere sbandati fuori strada per la non tenuta dei pneumatici in curva

l'urgenza nasce da eventi imprevedibili o per aver trascurato attività importanti

- l'urgenza, spesso, rischia di farci rinviare attività importanti e raggiungere risultati mediocri
- è necessario lavorare per ridurre al massimo le urgenze e dedicare così più tempo alle cose importanti, alle vere priorità

la sicurezza è importante e va pianificata attentamente

- le aziende stolte affrontano con urgenze continue la mancanza di un vero piano della sicurezza
- la sicurezza non è un costo aggiuntivo, ma è un valore aggiunto nel tempo

due miei cari amici lavorano in una azienda di trivellazioni petrolifere e di gas nel mondo

- mi hanno raccontato che in molte zone di estrazione l'importanza riservata alle persone delle squadre di manutenzione è secondaria a laureati e tecnici specialisti
- un guasto con perdita di greggio, in un impianto da 500.000 euro al giorno, crea dei danni economici enormi e quando le riparazioni vengono fatte velocemente, il problema viene considerato una sciocchezza e non una abilità dei manutentori

si sono accorti che in diversi impianti i manutentori

- ritardano a riparare, dichiarando molte difficoltà tecniche per esasperare il danno economico e per scatenare allarmismo nelle direzioni aziendali, in modo tale da aumentare il loro valore, agli occhi della dirigenza, una volta finiti i lavori di riparazione
- il problema, però, è un altro, se sapessimo che le urgenze date dalle rotture, potrebbero essere ridotte al minimo con una manutenzione preventiva valorizzando e investendo sulle squadre degli operai manutentori

avete capito la differenza
tra importante e urgente?

dirigenti quanto tempo e
denaro sprecato
e quanto inquinamento gratuito
per non aver studiato la storia
di Menenio Agrippa
in terza elementare

dall'urgente

quanto tempo perso per gli operatori
sanitari e per l'utenza, quanto denaro
sprecato, sofferenza, per eventi
avversi, rotture, incidenti, infezioni,
infortuni, sequele giudiziarie, ...
per la stupida mancanza
dell'elencazione delle attività e delle
relative procedure aggiornate

all'importante

10. organizzare coordinazioni e/o combinazioni

- **misurare e incanalare gli sforzi del team, mantenendo la concentrazione sull'iniziativa quando necessario e sull'orologio o sul segna punti quando conta**
- **a nessuno piace perdere tempo, dunque dovrete creare le condizioni affinché le persone possano dare il meglio**

coordinazioni

- insieme di attività uguali o simili aventi il medesimo obiettivo

combinazioni

- insieme di attività diverse aventi il medesimo obiettivo

1. il problema non è solo del singolo, ma anche delle organizzazioni

- per esempio:
- ci sono ospedali in cui **non c'è il servizio trasporto materiali interno** o manca la posta pneumatica
- ovvero manca un circuito fra tutte le strutture operative, uguale al percorso di uno o più autobus, che ad orari precisi passa in tutte le fermate per raccogliere materiali e/o per consegnarli:
- campioni ematici, referti cartacei, richieste di farmacia, economali, manutentive, corrispondenze varie, materiali vari, cartelle cliniche, ecc.
- **per non perdere tempo**

mancando i carichi di lavoro

non si ha la PET dinamica

di tutta l'organizzazione

chi fa che cosa

2. il problema non è solo del singolo, ma anche delle organizzazioni

- per esempio:
- non è possibile preparare all'ultimo momento carrelli o vassoi per effettuare delle prestazioni
- o trovarli non aggiornati e pronti all'uso

3. il problema non è solo del singolo, ma anche delle organizzazioni

- per esempio:
- non è possibile che il dirigente incontri i coordinatori singolarmente al bisogno
- o il coordinatore con i propri collaboratori
- occorre una sistematicità degli incontri collegiali

4. il problema non è solo del singolo, ma anche delle organizzazioni

- per esempio:
- non è possibile frammentare l'assistenza in vecchie e obsolete modalità organocentriche, che frammentano il percorso diagnostico terapeutico assistenziale e riabilitativo
- non è possibile che il cliente, una volta preso in carico dall'Azienda, debba lui prendersi gli appuntamenti

5. il problema non è solo del singolo, ma anche delle organizzazioni

- per esempio:
- non è possibile cercare con urgenza la sostituzione di un infermiere, che ha telefonato dicendo che ha la febbre alta o che ha fatto un incidente e che pertanto non può prendere servizio
- non può essere che gli infermieri si «mangino» il riposo per tamponare con una possibilità remota di recuperare e, per recuperare, un altro infermiere dovrà «mangiarsi» il riposo
- il tutto in una spirale che crea una montagna di straordinari in azienda che dovrebbe chiudere in pareggio

6. il problema non è solo del singolo, ma anche delle organizzazioni

- per esempio:
- non è possibile che i professionisti rincorrano i crediti formativi con l'urgenza di colmare «l'album dei punti»
- ci sarà in azienda una programmazione della formazione in base ai bisogni formativi ovvero agli obiettivi aziendali, in modo tale che tutti partecipino in orario di servizio, «at home», e ottimizzando il costo della formazione?

7. il problema non è solo del singolo, ma anche delle organizzazioni

- per esempio:
- non è possibile che le professioni autonome, dal momento che sono tutti dirigenti o quadri, siano schegge impazzite divenendo da gestori dei conflitti a generatori di conflitti

mamma!

è un'ora che cerco l'iPad!

l'avevo messo sulla scrivania!

chi lo ha spostato!!

accidenti!!!

quanti figli, persone
e dipendenti
sono vittime di sé stessi,
del loro maledetto disordine?

se non siete abituati ad essere organizzati

- è probabile che restare imbrigliati all'interno di alcune regole potrà farvi sviluppare un po' di insofferenza, almeno all'inizio
- quando sentite che vi stanno innervosendo e che siete pronti a buttare nuovamente all'aria le carte che avete appena ordinato, focalizzatevi sul vostro scopo finale: **state facendo tutto questo solamente per voi**
- iniziate a pensare a voi stessi come al vostro nuovo migliore amico

l'ordine è la base dell'organizzazione

e non usate meccanismi di difesa
per evitare di mettervi in
discussione dicendo:
«il creativo è disordinato»;
il disordinato è un fenomeno
distonico, punto e basta!
che perde tempo e rompe

prima di lasciare l'ufficio la sera

- ad esempio, mettete in ordine la scrivania, raggruppate i documenti sui quali state lavorando e preparate un elenco delle cose che volete fare il giorno successivo
- la mattina seguente, quando entrerete in ufficio, avrete la possibilità di iniziare la giornata nel migliore dei modi

«un posto per ogni cosa e ogni cosa al suo posto"»

- questo è quello che spesso tendiamo a dimenticare
- però ci deve essere un posto per ogni cosa

c'è gente laureata che ancora
«non ha capito» come far
ordine all'interno del computer
(desktop ingolfati di tutto,
cartelle dal contenuto misto, ...)
e fare backup

uffici amministrativi che
perdono le pratiche;
fascicoli del personale
incompleti;
ecc.

Bonnie McCullough

- un'autorità in tema di organizzazione, ci ricorda che: *«molto di rado si risparmia tempo mettendo le cose in posti temporanei»*
- tutto ha bisogno di una "propria casa"

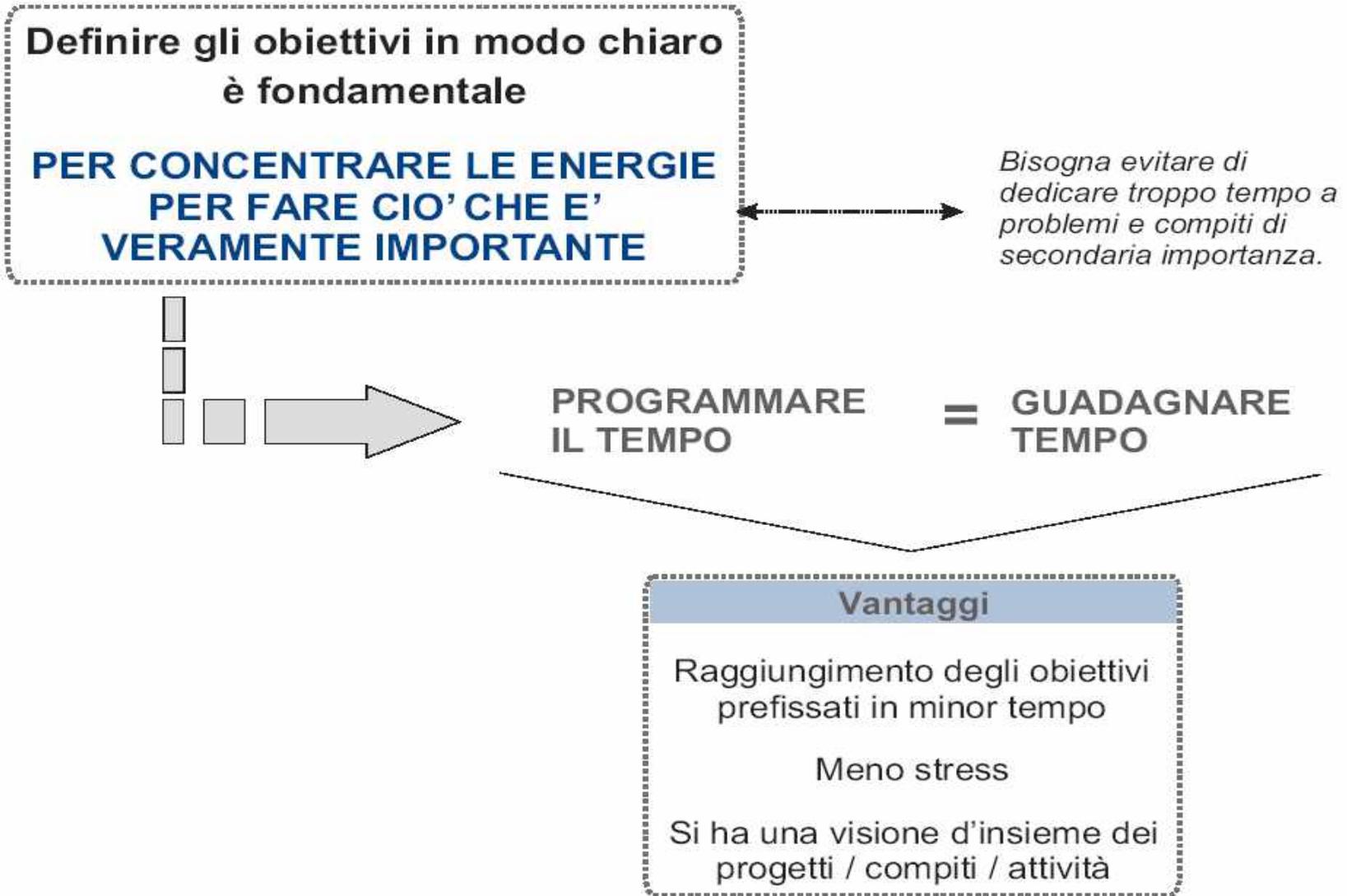
le strategie e i principi

- che possiamo decidere di adottare per organizzare la nostra vita sono molteplici
- io ho scelto di proporvene qualcuno, voi potrete aggiungere tutti quelli che desiderate
- importante che siano funzionali

prendete l'abitudine di riservare

- qualche minuto per rimettere in ordine ciò che avete utilizzato, a casa come al lavoro
- in questo modo troverete al primo colpo il libro che vi serve, avrete la benzina nel serbatoio quando dovrete usare la macchina per un'emergenza e avrete una bella scorta di caffè in casa per gustarci una buona tazzina senza disturbare sempre i vicini
- avrete molte opportunità per essere grati al vostro nuovo migliore amico che mette in ordine l'ambiente dove vivete e dove lavorate e che vi semplifica la vita

PROGRAMMARE IL TEMPO E AVERE CHIARI GLI OBIETTIVI



il metodo Eisenhower

- prende il nome dalla citazione del Presidente degli Stati Uniti:
- **«la cosa più importante è raramente urgente e ciò che è urgente è raramente importante»**
- tutte le attività vanno divise tra importanti/poco importanti e urgenti/non urgenti producendo una gamma di variabili

a fronte di ciò

- le attività poco importanti/non urgenti vanno eliminate
- mentre ad attività importanti/non urgenti viene data una scadenza precisa per occuparsene con il giusto impegno

PRINCIPIO DI EISENHOWER

importanza +

A più importante e meno urgente	B più importante e più urgente
C meno importante e meno urgente	D meno importante e più urgente

-

urgenza

+

quadrante A

attività più importanti e meno urgenti

A più importante e meno urgente	B più importante e più urgente
C meno importante e meno urgente	D meno importante e più urgente

- sono attività che non hanno bisogno di essere svolte in un tempo breve e si possono quindi pianificare rispetto **agli obiettivi**
- sono le attività vitali al raggiungimento degli obiettivi principali, quelli che hanno un peso nella tua vita p.p.
- esempio pianificare l'acquisto della casa; l'ospedalizzazione a gestione infermieristica, ecc.
- **impatto psicologico**: entusiasmo, successo, ...
- **risultato**: ottima qualità del servizio e possibilità di perfezionamento nel tempo

lavorando sulle cose
“importanti”
ma non “urgenti”
il manager efficace
comprime
le crisi del futuro

CRISI

quadrante B

A più importante e meno urgente	B più importante e più urgente
C meno importante e meno urgente	D meno importante e più urgente

attività più importanti e più urgenti

- questo è il fulcro operativo su cui si deve investire la propria attenzione e su cui si deve concentrare per un'immediata risoluzione a causa di una grave trascuratezza passata
- **sono le crisi**, attività relative agli obiettivi importanti che sono state trascurate, in ritardo o imprevisti e che bisogna realizzare subito
- **esempio**: tuo marito o tua moglie ti vuole lasciare, hai emofte e fumi da 30 anni, uno studente non si è preparato e mancano due giorni all'esame, **preparare il carrello della rianimazione davanti un paziente in arresto, mancanza di infermieri o medici, ...**
- **impatto psicologico**: stress, paura, frustrazione e ...
- **risultato**: ritardo, rischio errore, approssimazione, fallimento, un danno, reversibile o irreversibile...

passare dalla gestione del tempo

alla gestione della vita, con un progetto di vita,

è la migliore strada per uscire

dal tunnel delle urgenze

che ingabbiano, ci rovinano, ...

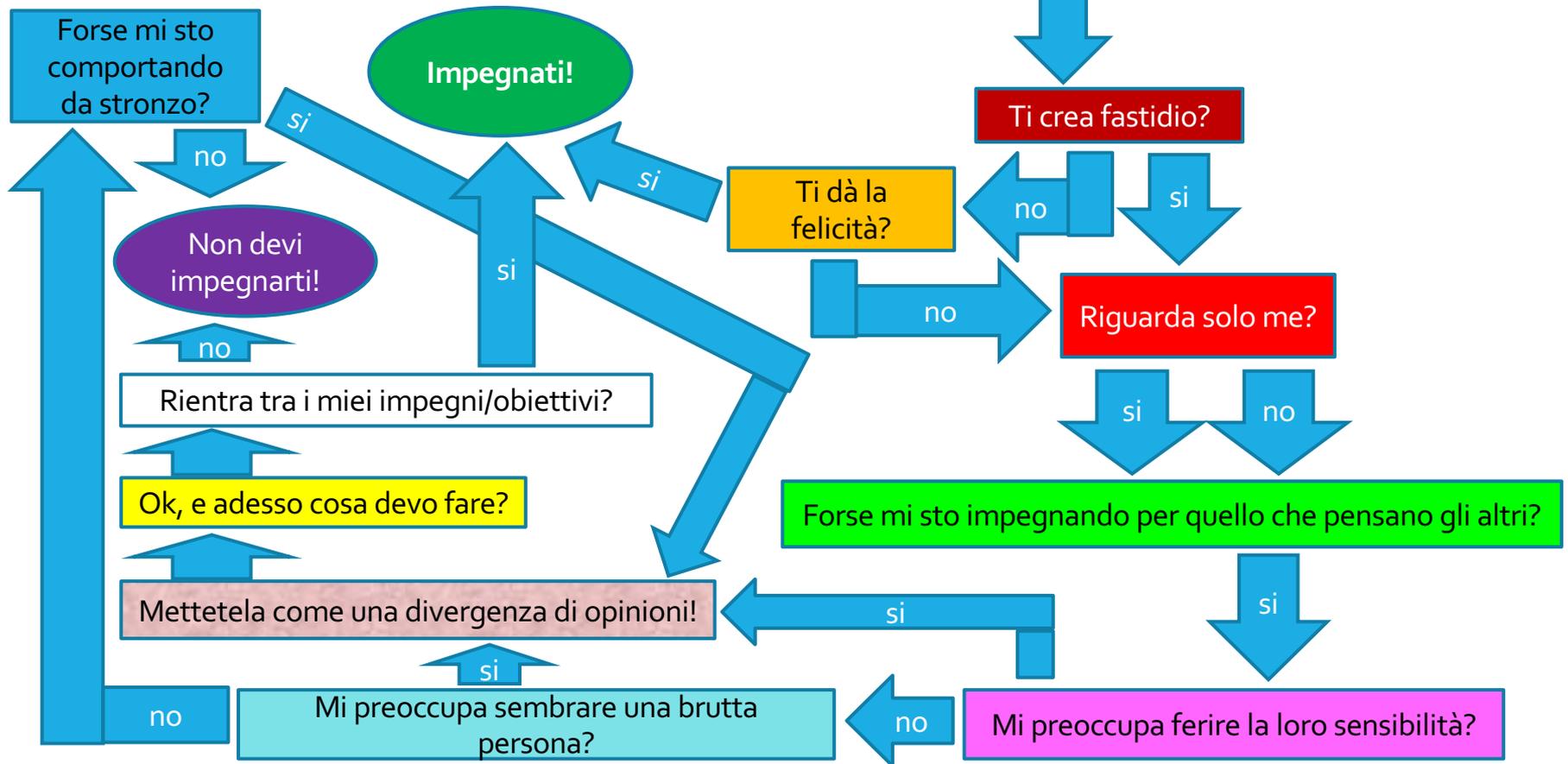
quadrante C

attività meno importanti e meno urgenti

A più importante e meno urgente	B più importante e più urgente
C meno importante e meno urgente	D meno importante e più urgente

- possono essere:
 1. attività richieste da altri ma inutili per noi
 2. attività che possono essere tralasciate e che poi spesso tendono a «morire da sole»
 3. attività che fai quando sei «scoppiato»
 4. internet: catalogo Ikea, hard, notizie gossip, cazzeggiare ...
 5. facebook, spettegules, ...
 6. telefonate senza sostanza
 7. sms

Devo impegnarmi?



quadrante D

attività meno importanti e più urgenti

A più importante e meno urgente	B più importante e più urgente
C meno importante e meno urgente	D meno importante e più urgente

- sono tipologie di attività che spesso si presentano in modo imprevisto e che necessitano di essere eseguite, ma non te ne frega niente o non hanno una rilevanza in termini di obiettivi a lungo termine e per queste attività l'ideale sarebbe la fuga o delega
- **esempio:** il capo incapace, con una scusa, ti chiede di fare una relazione che spetta a lui oppure una stupida riunione il venerdì pomeriggio
- **impatto psicologico** incazzatura
- **risultati:** errori, accumulo di stanchezza, malumore

dalla gestione delle crisi
verso gestire bene
prevenendo le crisi personali,
familiari e professionali

lavorando sulle cose importanti, senza trascurarle, ma non urgenti

- il manager, il dirigente, il quadro, il professionista, un marito, un genitore , una persona efficace riduce drasticamente le crisi del futuro e le perdite di tempo
- realizzando successi

come lavorare sulle cose «importanti»

1. identificare gli obiettivi importanti della vita
 2. fissare delle date irrevocabili in agenda per quanto ci si dovrà occupare dei sottobiettivi
- ottenendo pace a livello personale e profitto a livello professionale



non perdere mai di vista
ciò che intendi raggiungere,
non perdere mai di vista
chi sei tu in realtà

Sergio Bambaren

insegnate agli uomini quanto sbagliano
quando pensano di smettere
di innamorarsi e di sognare
man mano che invecchiano,
non sapendo che invecchiano quando
smettono di innamorarsi e di sognare

«ami la vita?
allora non sciupare il tempo,
perché è la sostanza
di cui è fatta la vita»



Benjamin Franklin

che cos'è allora il tempo?

- se nessuno me lo chiede, lo so
- se dovessi spiegarlo a chi me lo chiede, non lo so

Sant'Agostino

"Col Tempo"

Poesia di :

Jorge Luis Borges

1899-1986

Recitata da:

Diego De Nadai

Immagini di:

Angela Tramaloni

il tempo non si trattiene e quando uno guarda...

- sono già le 18
- è già venerdì
- è finito già il mese
- è finito già l'anno
- sono già passati 50 o 60 anni
- non si sa dove sono andati gli amici
- ci si accorge che l'amore perso della propria vita è tardi per recuperarlo

non smettiamo di fare qualcosa di importante per noi per mancanza di tempo

- spesso lasciamo tutto per dopo, non sapendo che dopo:
- il caffè si raffredda
- la priorità cambia
- l'incanto si perde
- il presto si trasforma in tardi
- i figli crescono
- la gente invecchia
- la mamma è morta

non lasciare niente di importante per dopo

- perché nell'attesa del dopo puoi perdere i migliori momenti, le migliori esperienze, i migliori amici, i migliori amori
- il dopo può essere tardi
- il giorno è oggi

smettete di buttare via
il vostro tempo
e cominciate
a vivere la vostra vita al meglio





**GRAZIE
PER LA VOSTRA ATTENZIONE**

Roberto Bianchi