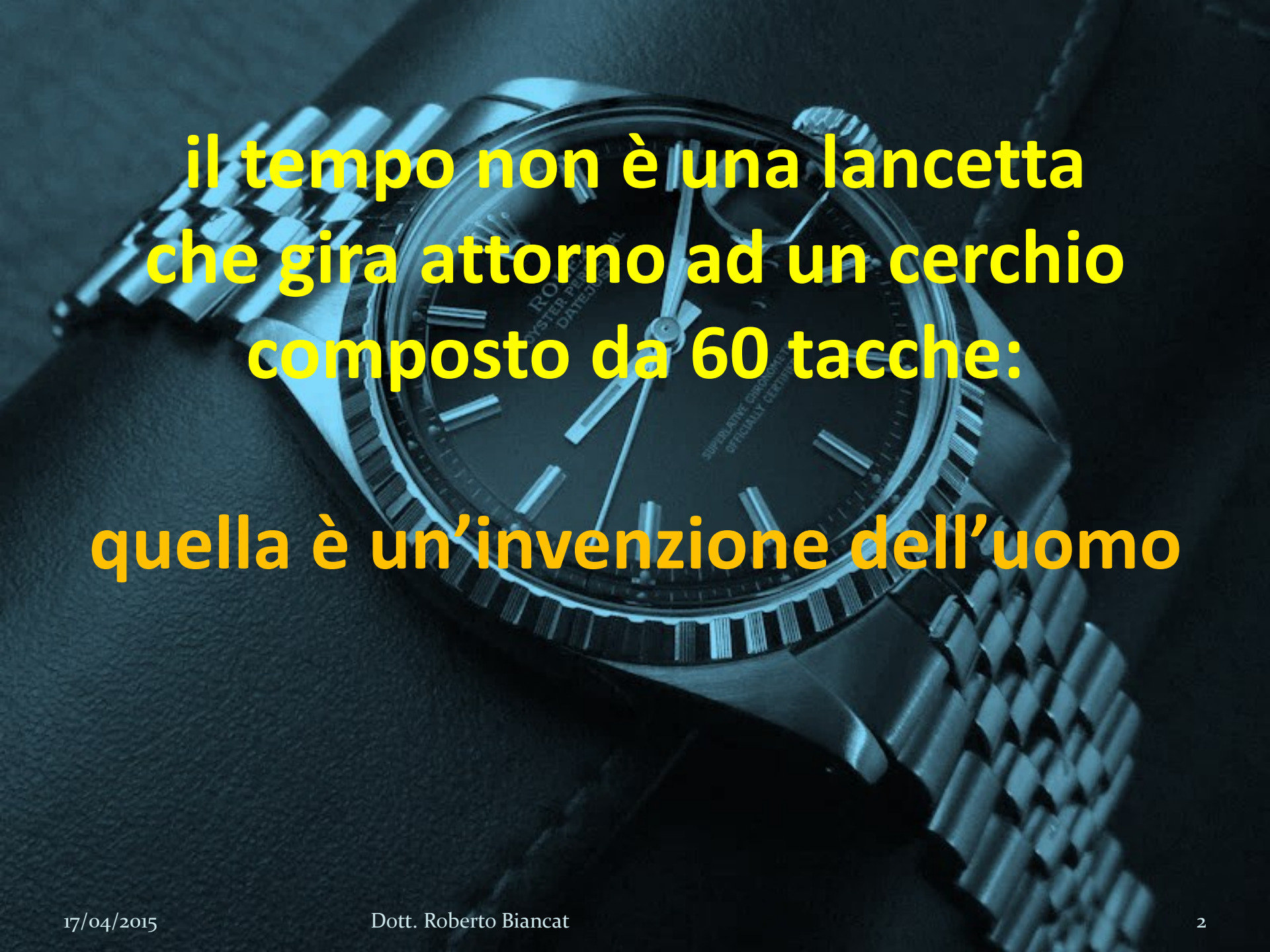




*dalla gestione
del tempo*


*alla gestione di sé stessi
nel tempo*



**il tempo non è una lancetta
che gira attorno ad un cerchio
composto da 60 tacche:
quella è un'invenzione dell'uomo**



ami la Vita?
allora non sciupare il tempo,
che ti è dato da vivere



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

le competenze trasversali

- non sono tecniche o 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 il tempo e i propri obiettivi** in maniera ottimale e di saper trasmettere questa abilità a chi ci è intorno:
- come un vero padre, come un vero capo

la gestione ottimale del tempo

- è uno degli argomenti di discussione più ricorrenti e più affascinanti (sia in relazione alle attività professionali, sia riguardo il vivere quotidiano) 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 e per stare con sé stessi
- 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

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 H. 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 uomini 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 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**

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 fissare 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 tempo

- bisogna investire un po', almeno all'inizio, e concentrarsi sui tre percorsi che, riassunti, possono diventare:
- **imparare ad occupare il tempo**, che abbiamo a disposizione, **con le cose più importanti**, gestendolo al meglio

"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

"Il tempo scorre lentamente,
ma passa velocemente"

Alice Walker (scrittrice americana)

«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)

le aree di scontro in azienda





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

**lavorato
50-60 ore
settimanali**

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

attrazione/repulsione al lavoro
(stipendio, stima,
autorealizzazione, carriera,
successo, empowerment, ...)
e attrazione/repulsione alla vita
privata (famiglia, hobby, secondo
lavoro del cuore, l'amore, ...)

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

in realtà, a volte,
il tempo viene 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?

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



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

- come decidi di impiegare il tuo tempo: **le tue azioni**
- come decidi di rispondere agli eventi che ti si
presentano: **le tue reazioni**

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

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

Abraham Lincoln

tutti incontrano eventi avversi
e non è una questione
di sfortuna

la nonna pugliese, come la nonna friulana

- ci ha insegnato, quando ci lamentavamo della sfortuna, di portare in piazza la nostra «croce» per scambiarla 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)
- 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 decisioni prese ieri
- domani sarai il frutto delle decisioni prese 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**

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

● **se vuoi puoi!**

chiedete e vi sarà dato

bussate e vi sarà aperto

cercate e troverete

Dal Vangelo secondo Luca (11,1-13)

se vuoi puoi!

domandatevi:
che cosa state chiedendo a voi stessi?

Papa Francesco:

- giocate la vita per grandi ideali
- non fatevi rubare la speranza
- il potere è servizio

quanto tempo dedichiamo
a ciò che ora riteniamo importante
e che un domani,
guardandoci indietro,
scopriremo che erano banalità,
mentre ciò che abbiamo trascurato,
dedicandogli poco tempo,
scopriremo che erano importanti?

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

- la maggior parte delle persone, se alla fine della vita terrena guarderanno indietro, si accorgeranno di aver vissuto per tutta la vita ad interim, e si meraviglieranno di vedere che proprio ciò che hanno lasciato passare senza considerarlo e senza goderlo è stata la loro vita, ed è stato proprio quello nell'attesa di cui hanno vissuto

Schopenhauer

domandiamoci:

il nostro tempo
è come un fiocco di neve,
che scompare mentre cerchiamo
di decidere cosa farne?

o siamo noi come il fiocco di neve
nel tempo?



quanto tempo dedichi per:

- hobby
- amare
- sport dilettantistico
- sport agonistico
- televisione
- leggere il giornale
- leggere i libri
- studiare
- conversare
- ascoltare gli altri
- dormire
- lavorare
- internet privato
- guidare l'auto
- giocare
- stare con i figli
- sistemare casa
- fare la spesa
- al telefono
- comprendere e valorizzare gli altri
-

che cosa hai trascurato nella tua vita?

-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-


che cosa stai trascurando, che non vorresti trascurare?

-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-

quali sono stati gli anni migliori della tua vita?

●	●
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



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 motivare un ulteriore 40% e, nel tempo, un altro 20%
- 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 e che giudica negativamente corsi come questo

sono il 20% delle persone,
le quali vogliono
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

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

- spesso te lo dici, ma è una forma di autoinganno
- in realtà, dovresti ampliare la frase e specificare:
- “mi manca il tempo per prendermi una vera pausa e, quindi, staccare con quello che sto facendo buttandomi in un’attività completamente diversa”:
- curare il giardino, fare una passeggiata, disegnare, scrivere, giocare, stare con mio figlio, lavare i piatti, ...”
- il tempo non manca mai! e il suo fluire è una costruzione umana

sembra che le ore,
i mesi, gli anni passino,
ma solo a te

a volte gli esseri umani

- sentono che manca loro qualcosa , un disagio, e il modo in cui sperimentano e utilizzano il tempo appare a molti insoddisfacente
- allora cercano una soluzione nel mondo esterno, su un piano materiale, ma poi sono costretti ad ammettere che un crescente possesso delle cose non li rende affatto più felici

a volte gli esseri umani

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

essere

o

avere

Erich Fromm

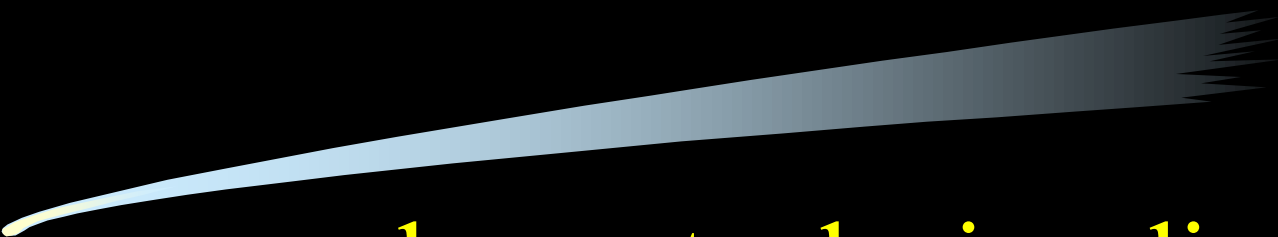
in ogni caso anche per avere
devi volere!

volere è potere!

stabilisci i tuoi obiettivi importanti!

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 personale e aziendale e poi gli uomini hanno bisogno di una direzione
3. identificano e rendono controllabili i risultati e quindi permettono l'autorealizzazione delle persone
4. migliorano il lavoro di gruppo professionale e familiare
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!

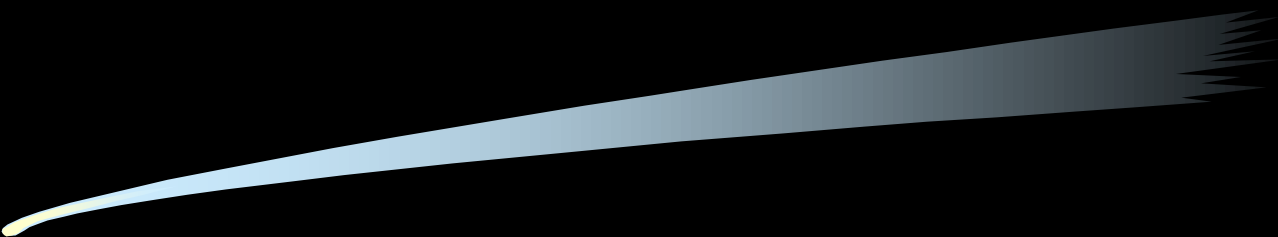
e nel tempo, ricordare quei periodi passati nel sacrificio per una meta,
spesso, significa ricordare i periodi migliori della vita



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

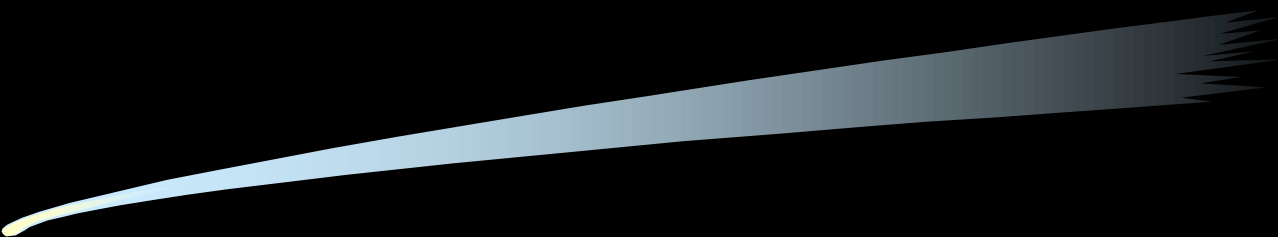
INCANALARE LA POTENZA





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

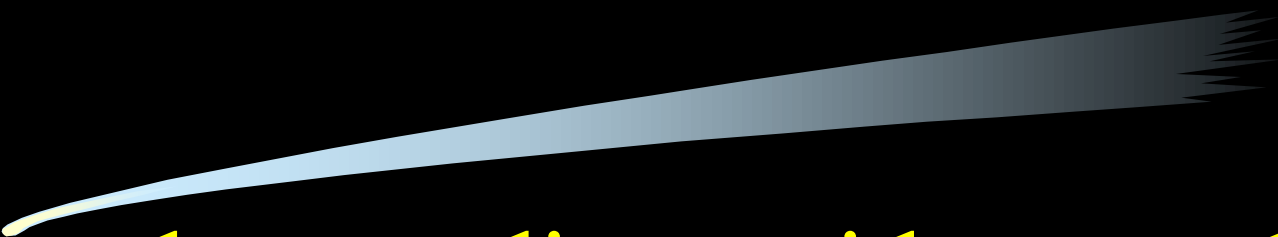
- è la trasformazione del dolore prodotto dallo sforzo necessario per il raggiungimento di un risultato coerente con i propri valori
- in quel momento si avverte il bisogno di essere grati alla vita, perché si riesce a valorizzare la vita stessa in tutti i suoi aspetti sentendosi realizzati e appagati

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”

abbiamo bisogno di trovare un senso alla nostra vita





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



il tempo resta

- e gli eventi vanno e vengono
- soltanto l'uomo egocentrico dice: **il tempo passa**
- e il tempo potrebbe rispondergli, beffardo:
- **«stolto! tu passi, io resto! non sprecare il tuo tempo»**

l'uomo potrebbe riavvicinarsi alla natura e riscoprire **Kairos**? (il tempo del cambiamento nell'eternità)

- prima della trasformazione tecnologica della vita quotidiana l'uomo non poteva far altro che adattarsi all'ordine della natura, accettandone le pause
- oggi le pause ci sono, ma non sono quelle dettate dal nostro orologio biologico, ne dall'orologio della natura


la parola d'ordine diventa accelerare

- **così finiamo col chiedere sempre più tempo**
- 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**

una soluzione deve essere rallentare

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

dunque, rallentiamo!

- 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, ascoltiamo con attenzione, escludiamo automaticamente la fretta e la frenesia

noi abbiamo gli orologi
e gli africani hanno il tempo

c'è una bellezza
che devi fermarti per guardarla



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 detto mai «**ti voglio bene**»

l'attivismo eccessivo

- 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 concentra così le sue attenzioni sul bisogno e 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, sì, 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

ciò che mi preoccupa

non è l'  morte,

ma una vita non vissuta

abbiamo sempre poco tempo o invece ne perdiamo troppo?

- probabilmente entrambi
- 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

in una società frenetica

- la gestione del proprio tempo spesso risulta difficile
arrivando a sera con l'idea di non aver concluso tutto
- molto spesso, tuttavia, non abbiamo bisogno di più tempo, ma semplicemente dobbiamo imparare ad utilizzarlo nel migliore dei modi dandogli il giusto valore

la domenica

è, 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:

- andiamo a Ikea?
- è aperto il Centro Commerciale?
- e se andassimo all'Outlet?
- dove andiamo oggi ? spesso in 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

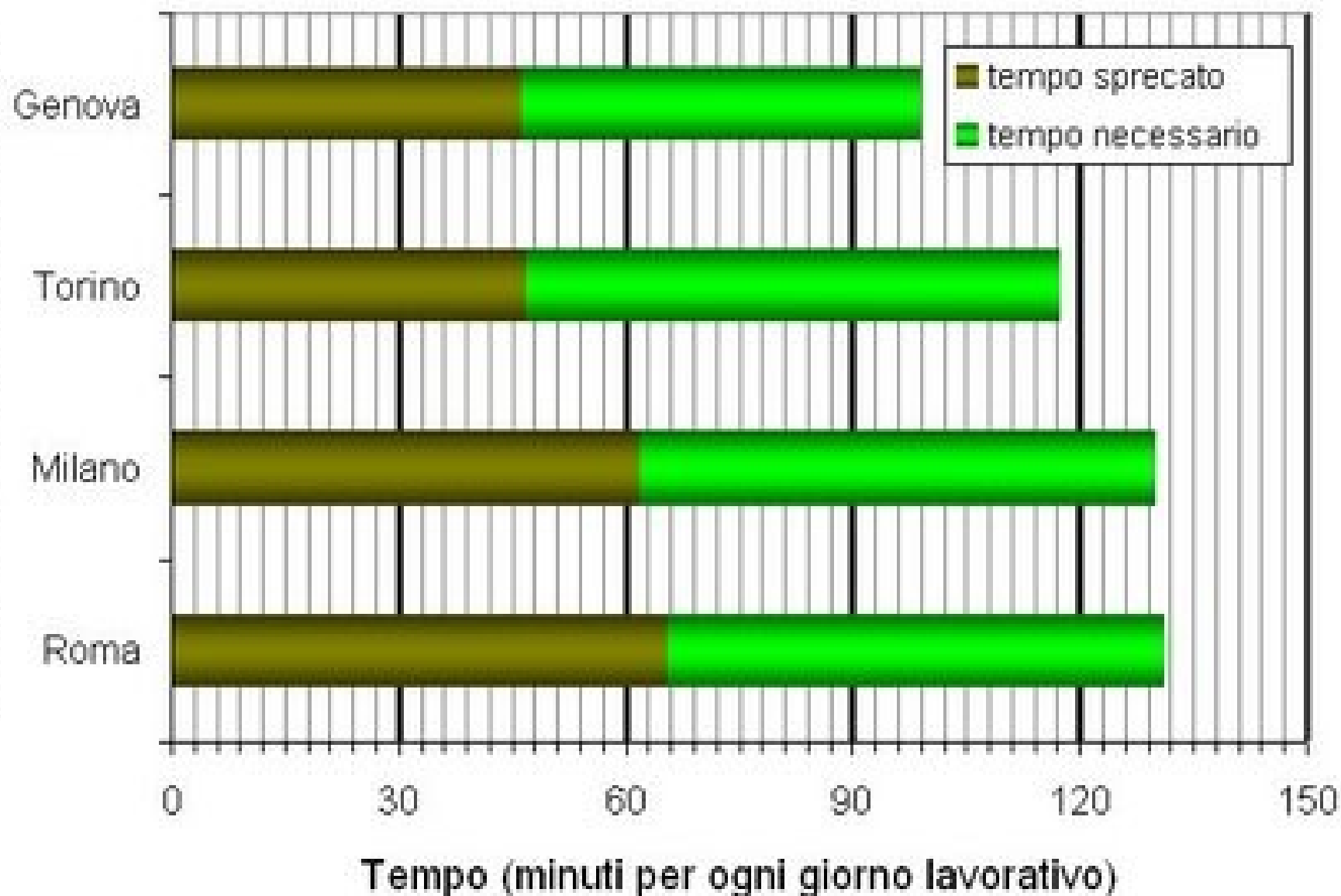
a parità di percorso

- **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
- c'è chi legge o scrive pagine relative al proprio lavoro
- c'è chi pianifica scrivendo la propria giornata
- c'è chi pensa
- c'è chi relaziona con altre persone
- c'è chi scrive
- ...
- ...

Tempo giornaliero dedicato agli spostamenti in auto

Fonte ACI - Elaborazione Ecoalfabeta 2008



ogni comodità ci rende schiavi

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

- e lo stima come ore di lavoro perse in € 1000-1300 all'anno,
- **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 Pesaro, ... come a Monza 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 del mondo estraneo, frenetico e di noi stessi

- alla base di questa lettura, c'è l'idea che la paura degli altri può bloccare l' intestino e produrre stipsi
- ciascuno di noi ha bisogno, per sopravvivere, di porsi in relazione con il mondo esterno: senza il cibo e gli stimoli che ci nutrono non riusciremmo né a crescere né a mantenerci in vita.

Riza.it

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

questa attività comporta un bilancio di "dare e avere", uno scambio:

- ciò che entra, una volta assorbito ciò che è utile all'organismo, deve anche poter essere scartato
- un processo che comporta, di fatto, la disponibilità a lasciarsi contaminare, ad assorbire ma anche a perdere
- chi è chiuso nel suo guscio difensivo, invece, non di rado ha difficoltà proprio in questa funzione
- **trattenere le feci vuol dire, simbolicamente, non cedere nulla di sé, coltivando un'illusione di autosufficienza che può diventare isolamento**

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

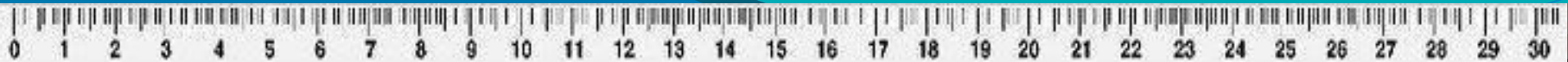


in particolare

- 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



però la sofferenza
non si può spiegare,
ma solo comprendere



**NON ESISTE UN'UNITÀ DI MISURA PER LA SOFFERENZA,
PERCHÈ LA SOFFERENZA NON PUÓ ESSERE MISURATA,
PUÓ SOLO ESSERE *COMPRESA***



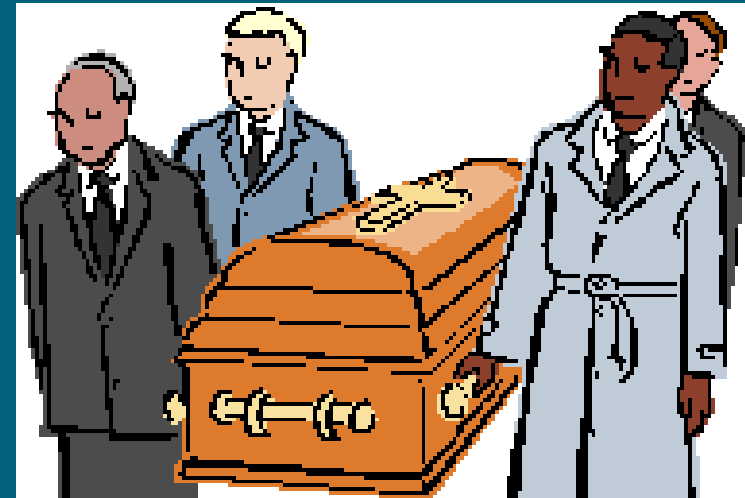
l'esperienza della sofferenza

- è una delle esperienze più intime e personali dell'esistenza e, insieme alla morte, appartengono solo a chi le vive
- nessuno è sostituibile nella propria sofferenza
- nessuno può cedere l'esperienza
- e nessuno può procrastinarla

la sofferenza
è l'esperienza del limite,
soprattutto del proprio limite,
della precarietà
e della vulnerabilità

sotto questo profilo si potrebbe pensare che

- i fenomeni di sofferenza dovrebbero essere relegati nell'ambito delle esperienze negative e, come tali, dovrebbero essere nascosti e superati, accantonati e dimenticati il più possibile, come:
- la perdita di una persona cara
- la perdita della propria salute
- la perdita del proprio patrimonio
- ...



dicono:

«dimentica, volta pagina,
tanto non puoi tornare indietro,
pensarci su non serve a niente!»

invece più si cercherà
di dimenticare
e più diverrà logorante...
rubando il tempo da vivere!

...se invece di cercar di dimenticare
o «spiegare semplicemente la
sofferenza»,
la osserviamo sotto la luce
più profonda del
«volerla comprendere»,
la sofferenza diventa parte
dell'essere, del vivere ed esistere

A photograph of a broken clock face lying on a bed of reddish-brown rubble and broken bricks. The clock face is white with black Roman numerals and is shattered into several pieces. The hands of the clock are visible, and the background is a dense field of broken masonry.

è nel momento in cui si soffre,
in cui la sofferenza ti avvolge,
in cui la crisi logora,
che si vede lo spessore morale
di una persona o di un popolo,
come nelle grandi tragedie

la sofferenza
tende ad annidarsi in noi
scatenando il Conflitto interiore
e più cercheremo di soffocarla
più si anniderà ...

... e 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

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

a Napoli si spara per debiti col fisco, a Enna precario suicida



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**



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



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

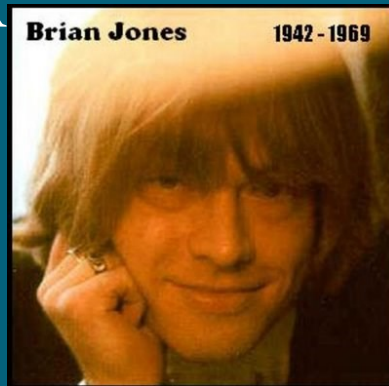
- tra grandi successi in una carriera in escalation, l'artista ha fatto spesso parlare di sé per gravi problemi legati a droga, alcol e disordini alimentari, che l'hanno portata alla morte prematura avvenuta presso la sua casa a Londra
- nel rock, la maledizione del club dei 27 (anni)



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 nonna guardando il nipotino, gli mostra una matita e dice:
- «di tanto in tanto dovrai fermarti di scrivere ... e poi usare il temperino ...
- è un'azione che ti interrompe e inoltre provoca una certa sofferenza alla matita, ma poi essa risulterà nuovamente più appuntita...
- ecco perché devi imparare a sopportare alcuni dolori: ti faranno diventare un uomo migliore»

Paulo Coelho

la sofferenza

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

o risorgeremo nella comunità
o saremo sopraffatti singolarmente

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

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
-



Leonardo Del Vecchio

- originario di Barletta, milanese di adozione **orfano**, trascorse la sua giovinezza nel collegio dei Martinitt
- diventa poi apprendista in una fabbrica di stampi per ricambi automobilistici e montature per occhiali, in qualità di incisore
- **è il fondatore e presidente di Luxottica**, la più grande azienda di occhiali di lusso e da sole del mondo



Ferruccio Lamborghini

- figlio di agricoltori, lascia le scuole elementari e la sua passione per i motori e per le macchine lo porta a Bologna, dove lavora in una azienda che revisiona automezzi dell'esercito.
- durante la seconda guerra mondiale, trova l'opportunità di sperimentare le sue doti meccaniche come tecnico riparatore presso l'Aeronautica Militare Italiana (base militare di Rodi).



Giovanni Rana

- nato a Comagna Veneta nel 1937 da una famiglia di fornai, nel 1961 fondò un laboratorio a San Giovanni Lupatoto per la produzione di tortellini e pasta fresca, gestito insieme alla moglie Laura Murari e con un numero esiguo di dipendenti
- i tortellini vennero lavorati a mano fino al 1968, anno in cui Rana iniziò ad usare una macchina che consentiva la produzione di 10 kg di prodotto all'ora rispetto ai 50–60 kg a settimana.

Renzo Rosso



- frequentò a Padova l'Istituto tecnico confezionista, iniziando a produrre per proprio conto i primi capi d'abbigliamento, nel 1975
- nel 1978, in società con altri imprenditori della provincia, fonderà il *Genius Group*, azienda detentrici di svariati marchi del settore, il più noto dei quali è Diesel
- nel 1985 Rosso diverrà unico proprietario del marchio
- vive a Bassano del Grappa ed è patron del Bassano Virtus 55 Soccer Team.

Nelson Mandela

- 27 anni in carcere per la parità dei diritti
- esce dal carcere e:
 - perdona,
 - rifiuta la vendetta
 - coltiva la tolleranza e l'amore
- primo presidente a essere eletto dopo la fine dell'*apartheid* nel suo Paese e premio Nobel per la pace nel 1993





Elton John: «quanto tempo sprecato con le droghe»

- «**ho perso gran parte della mia vita dietro alle droghe**, ma ero troppo egocentrico per occuparmi della mia dipendenza»: la confessione di Elton John durante il “Today Show”
 - il cantante britannico, nominato Comandante dell’Ordine dell’Impero da Sua Maestà la Regina Elisabetta d’Inghilterra, ha anche espresso il suo sollievo per non aver contratto l’Aids negli anni '80 a causa del suo stile di vita
- «ho rischiato di morire come la mia collega americana Whitney Houston” ha affermato Elton John. “Quando assumi droghe e bevi un drink, e li mischi, credi di essere invincibile”: con queste parole ha descritto lo stato emotivo in cui si è trovato a vivere per un certo periodo della sua vita
- **oggi vivo una nuova vita!**

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

imparando a vivere ogni giorno come se fosse l'ultimo

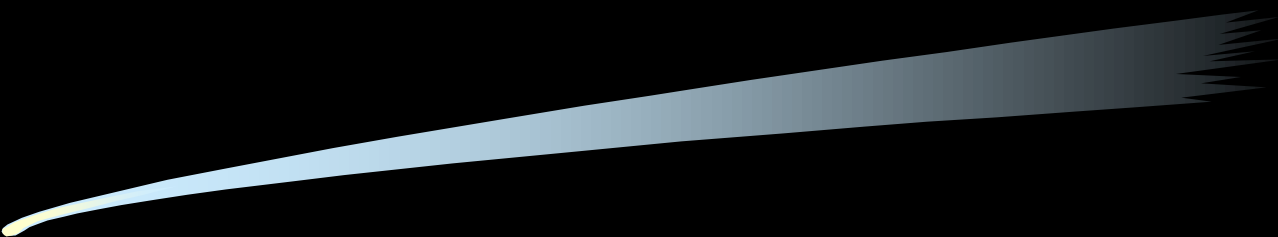
- possiamo dare valore alle persone che vivono accanto a noi, possiamo dare valore a noi stessi e al nostro tempo
- conosco la sofferenza, ma conosco anche la Vita a cui ne fa parte e una vita senza sofferenza, per alcuni versi, è una vita meno ricca di emozioni e di crescita

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»

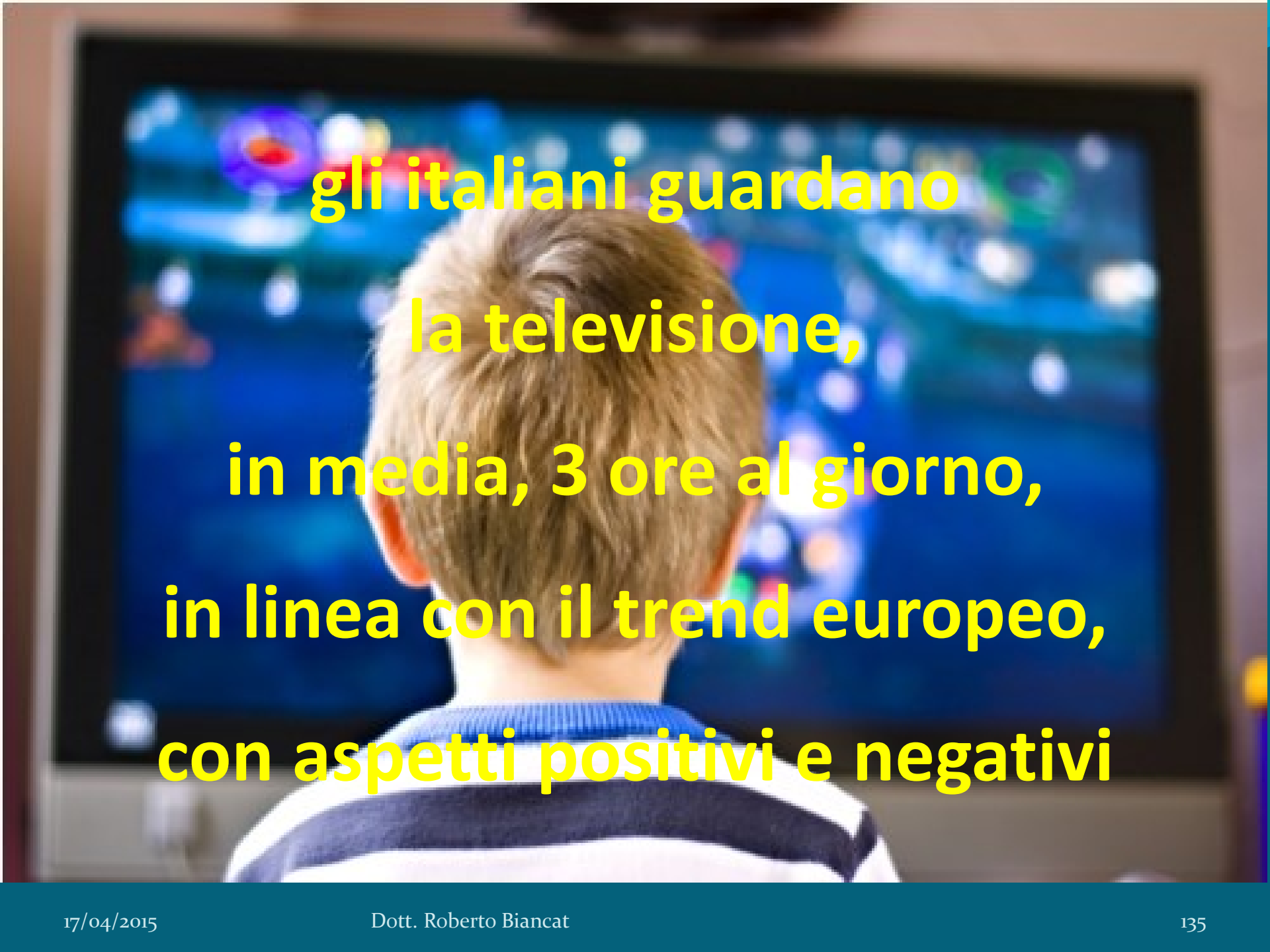
come si cambia per non morire
come si cambia per amore
come si cambia  per non soffrire
come si cambia per ricominciare

Fiorella Mannoia



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

nel centro storico di Lecce,
ho comprato
il sassolino del ringraziamento



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

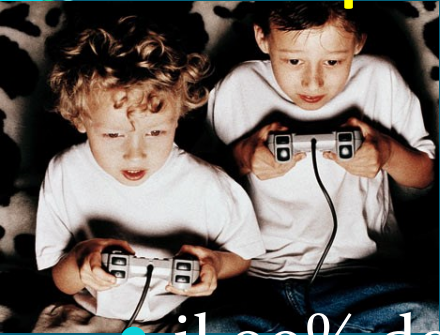
un'altra comodità che ci rende schiavi

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

a proposito di sogni...

...fai spazio alle tue passioni





nel 2010 gli italiani hanno trascorso

- 105 miliardi di minuti al telefono cellulare (in crescita)
- 80 miliardi di minuti al telefono fisso (in calo)

Repubblica.it

- 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 colloquio 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 viepiù sedotti dalla comunicazione virtuale
- su 100 telefonate rispondo al 40% ammette Antonio Gallo, direttore della comunicazione di Pirelli Pzero
- fa male e mi ubriaca il telefono e con Whatsapp invio messaggi, foto, progetti e disegni

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

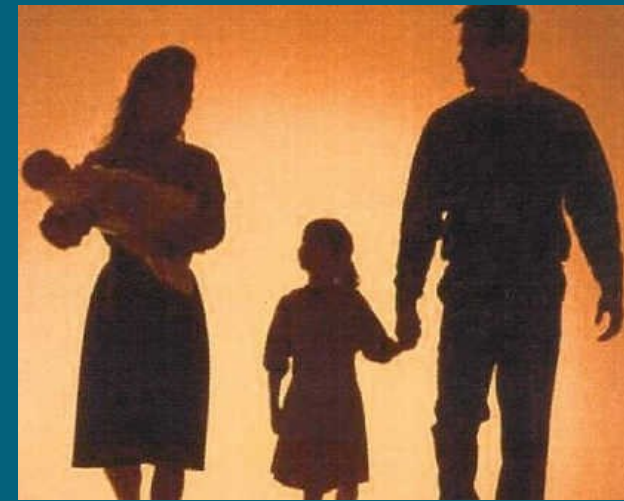
il contributo alla dipendenza
dei cellulari, tablet e videogiochi
andrebbe analizzato:
*quello che è comodo asservisce e,
peggio, estende l'asservimento*

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

Paulo Coelho

le donne vorrebbero sostegni da parte dei coniugi, delle aziende e dei Comuni

- spesso alle donne è richiesto un impegno personale congiunto a grandi responsabilità che agli uomini non è richiesto
- per esempio, sappiamo che prendersi cura di persone anziane richiede lo stesso tempo che richiede un neonato, ma non lo si chiederebbe mai a un uomo, mentre a una donna sì



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

amplessi a tempo di record per 4,5 milioni di maschi italiani 12,7%

- dei quali, 2.800.000 soffrono di impotenza: ovvero meno di tre minuti ed è tutto finito: il tempo necessario per bersi una tazza di caffè!!
- a rivelarlo è uno studio della Società italiana di andrologia, realizzato intervistando pazienti e medici generalisti
- il 50% circa per motivi psicologici e il restante per cause organiche
- molti di questi sono giovani tra i 18 e i 30 anni, da imputare quasi sempre a una educazione sessuale inadeguata
- altri, invece, ne soffrono a causa di patologie come il diabete o l'ipertensione o a causa di fumo o droga

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



quel giorno

- mio marito Alessandro ed io stavamo discutendo «vivacemente»
- abbiamo alzato la voce e ci siamo un po' arrabbiati
- niente di che, ma abbastanza per indurre i nostri piccoli figli (Emanuele che all'epoca aveva cinque anni e Nicolò che ne aveva sei) ad esclamare con tutte le loro forze una frase che è diventata per noi tutti un proverbio familiare, una massima che spesso citiamo, patrimonio di famiglia:
- 'tempo sorriso, tempo Paradiso; tempo arrabbiato, tempo sprecato'

Laura Beretta

TEMPO ARRABBIATO, TEMPO SPRECATO

- Tempo superbo, tempo sprecato.
 - Tempo lussurioso, tempo sprecato.
 - Tempo accidioso, tempo sprecato.
 - Tempo avaro, tempo sprecato.
 - Tempo invidioso, tempo sprecato.
 - Tempo goloso, tempo sprecato.
-
- Di tempo, su questa terra, ne abbiamo poco ed è nel tempo che ci giochiamo l'eternità!
 - Quanto siamo stolti, quando lo sprechiamo!
 - Quanto siamo felici, quando scegliamo 'il Paradiso adesso'!
 - Il Paradiso, davvero, non può attendere!

Laura Beretta

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

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

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



Anne Marie Slaughter



- si è cullata nella promessa di un certo femminismo, americano, secondo il quale bisognava «**have it all**»
- poi un giorno, passati i 50 anni, ha deciso che non era più possibile
- il pentimento è arrivato dopo aver faticosamente raggiunto i suoi sogni
- madre di due figli, lavorava al Dipartimento di Stato,
- prima donna nominata Director of Policy Planning, tra le collaboratrici più in vista di Hilary Clinton

Anne Marie Slaughter subiva

- orari massacranti, riunioni e trasferte continue, e il tormento di non essere mai davvero in pari con la vita
- qualcosa che manca sempre, in ufficio, ma anche a casa



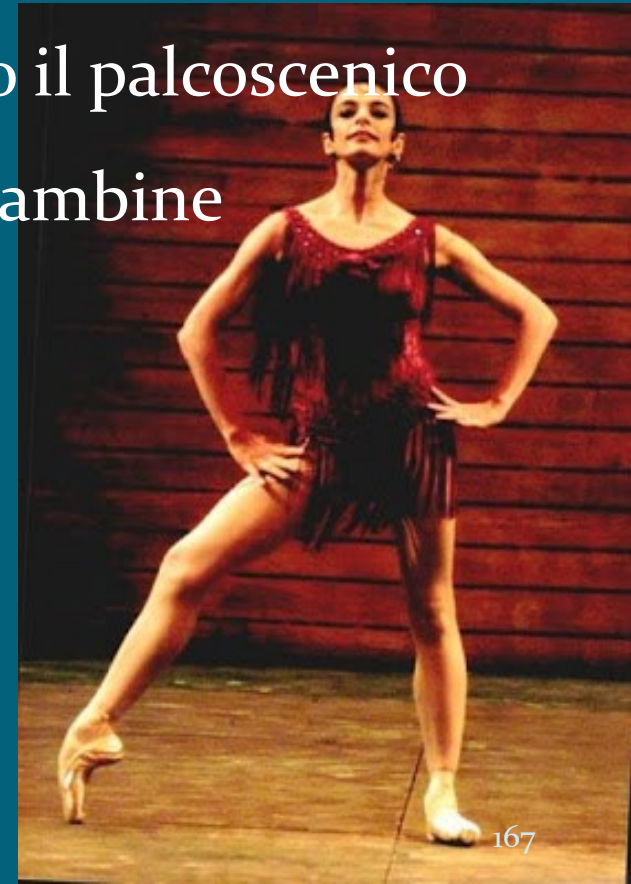
Axelle Lemaire

- trentenne deputata socialista, ha rifiutato di diventare ministro nel governo francese, perché troppo indaffarata con i pargoli
- sono in tante, in questi ultimi anni, a gettare la spugna, perché il prezzo da pagare è troppo alto



l'Italia è 74esima nella parità

- e 90esima per le opportunità alla vita economica
- **Alessandra Ferri** nel 2007 ha lasciato il palcoscenico per dedicarsi a tempo pieno alle sue bambine





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,

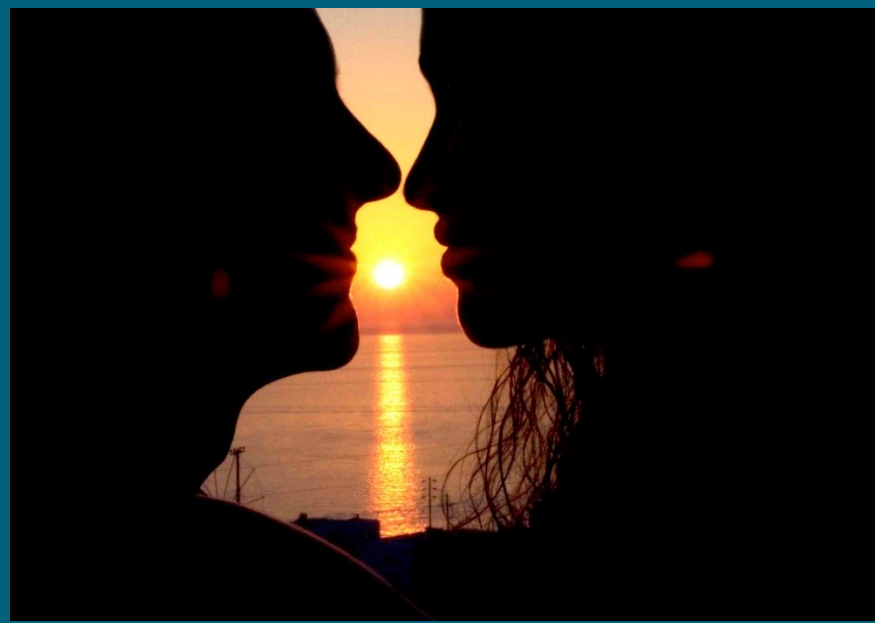
compresi e valorizzati,

in particolar modo tra i bambini

mancanza 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?
- 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



«essendo il tempo il bene più prezioso che ci sia dato

- perché il meno recuperabile, ogni volta che ci voltiamo indietro a guardare ci rende inquieti l'idea del tempo eventualmente perduto
- perduto sarebbe il tempo in cui non avessimo vissuto da uomini, non avessimo fatto esperienze, imparato, operato, goduto e sofferto
- **il tempo perduto è il tempo non riempito, vuoto o pieno di fregnacce**
- la Parola di Dio reclama il mio tempo
- **Dio stesso è entrato nel tempo, e vuole che io gli dia il mio tempo**
- *essere cristiani non è questione di un attimo, ma richiede tempo"*

Dietrich Bonhoeffer

si dice: il tempo è denaro

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

il tempo e le 5 variabili del potere

**fonte del
potere**

FORZA

**CON-
TROLLO**

**POSI-
ZIONE**

**COMPE-
TENZA**

FASCINO



risposta

**OBBE-
DIENZA**

INTERIORIZZAZIONE

**IDENTIFI-
CAZIONE**

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



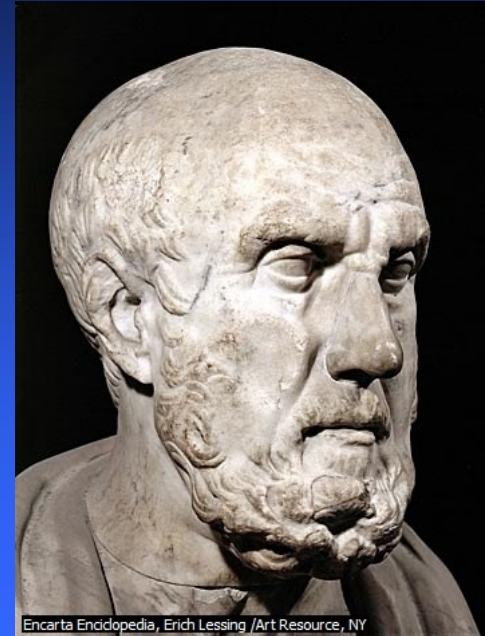
**“ CU’ PECURA SI FA,
LUPU S’A MANCIA “**

il potere si divide in due categorie

1. il potere guidato dalla morale altruistica

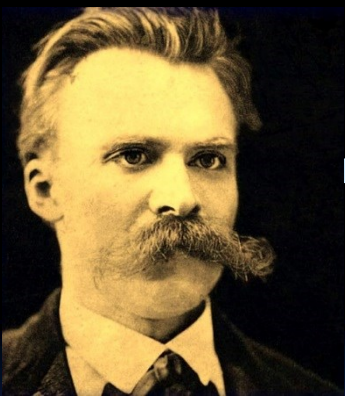
1. il potere guidato dalla amorale egoistico/opportunistica

- ipocrisia: simulazione di buoni sentimenti e intenzioni lodevoli, allo scopo di ingannare qualcuno;
- falsità, doppiezza.



il potere infatti

- consiste nel soddisfare i desideri di altre persone, dire sì o no, renderle felici (**potere positivo**)
- oppure nel soddisfare i propri desideri e, se serve, anche sopraffando gli altri e renderli infelici (**potere negativo**)
- tutti perciò lo cerchiamo



Nietzsche

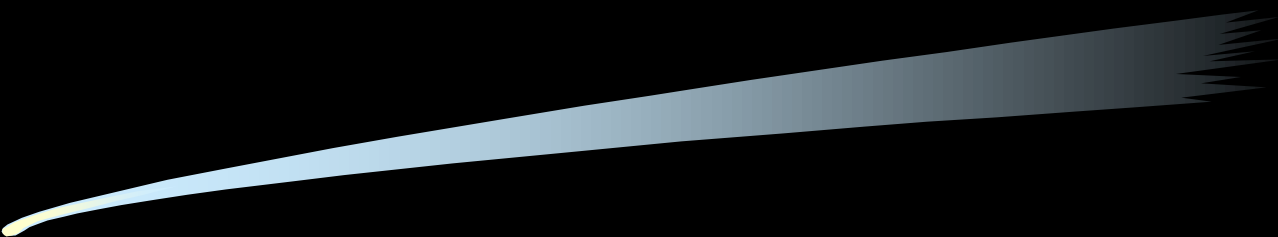
- sostiene che alla base di ogni azione c'è la volontà di potenza negativa
- Hegel ci dice che ciascuno vuole essere il signore e rendere l'altro servo
- secondo questi filosofi la vita è sempre e soltanto lotta di predominio
- fra nazioni, fra classi, fra partiti, fra imprese, fra individui, ...





anche nell'amore?

- si!
- secondo Nietzsche e moltissimi altri, come Rousseau, Sartre, Girard, perché innamorarsi significa dipendere dall'altro ovvero diventarne succube
- loro dicono: “la gente deve averne paura, se ne deve difendere”



un intellettuale dell'epoca
diceva di aver sposato sua moglie
quando fu sicuro
di non esserne più innamorato

io sono sempre stato convinto che questa tesi è sbagliata

- certamente so che molti uomini vogliono e lottano per il potere volto a sopraffare l'altro
- so benissimo che la volontà di dominio si insinua anche nell'erotismo e nell'amore

ma esiste anche il vero innamoramento in cui due individui, incontrandosi, rinascono l'uno per l'altro in piena reciprocità?

- in cui ciascuno diventa al tempo stesso il padrone e il servo dell'amato?
- in cui entrambi si fondono fisicamente e spiritualmente, edificando insieme un progetto comune di vita?
- si!

come questo possa avvenire è il mistero dell'innamoramento


- solo chi respira e comprende questo mistero può comprendere come dall'innamoramento possa nascere una coppia stabile e come siano possibili altre formazioni sociali che non hanno bisogno di un nemico, di guerra, di sopraffazione e di lotta per esistere

un mistero che è conosciuto da
tutte le persone guidate dalla
morale altruistica

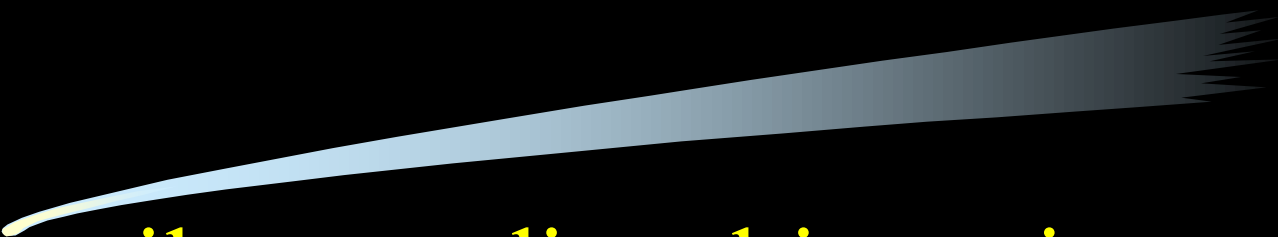


che cos'è la morale altruistica?

- è agire razionalmente secondo il bene altrui
- il bene altrui è la spinta primaria e stabilisce il fine
- la ragione assicura che questo fine venga realizzato
- non basta provare sentimenti positivi
- occorre agire effettivamente per l'altro, per realizzare il suo bene



il successo professionale è sentirsi a
servizio della comunità,
è sentire che la vita ci ama,
che i capi, i direttori, i colleghi non
sono sistematicamente
tutti dei nemici




il cuore di molti movimenti, gruppi
politici, religiosi, sindacali,
economici, sportivi e professionali è
fatto da persone che si “aiutano”
reciprocamente, che sono pronte a
contribuire l’una per l’altra e per la
loro comunità

la morale altruistica: questa forza “altruistica”

che sembra così meschina agli occhi dei filosofi della potenza negativa è, in realtà, l'unica vera risorsa che ci aiuta a vivere, che ci consente di riposare sereni, di avere fiducia in qualcuno in una società dove molto è definito dalla lotta, dall'inganno e dalla sopraffazione

se la capissimo meglio

- se ne conoscessimo meglio i meccanismi
- se la rispettassimo di più
- se non la confondessimo con i sentimenti di dominio
- sapremmo costruire istituzioni più giuste, famiglie più forti, e avere vita più intensa, più armoniosa, più pulita



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"



Carl Jung
1875-1961

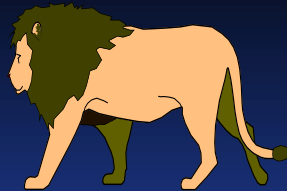
se la peggior arma è
l'indifferenza,
perché vi focalizzate spesso sulle
persone che disprezzate o sulle
situazioni che non volete.

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



le 5 variabili del potere

- la forza

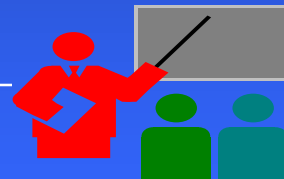


- il controllo

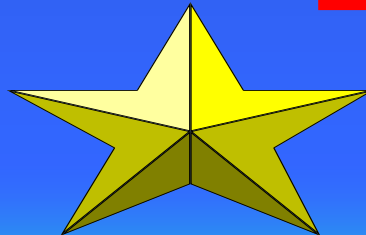


- l'utilità sociale o la posizione

- 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

nell'antico popolo ebraico

- lo straniero
- la vedova
- l'orfano

non avevano nessun riconoscimento sociale

e anche oggi, o risorgeremo nella comunità
o saremo sopraffatti singolarmente

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

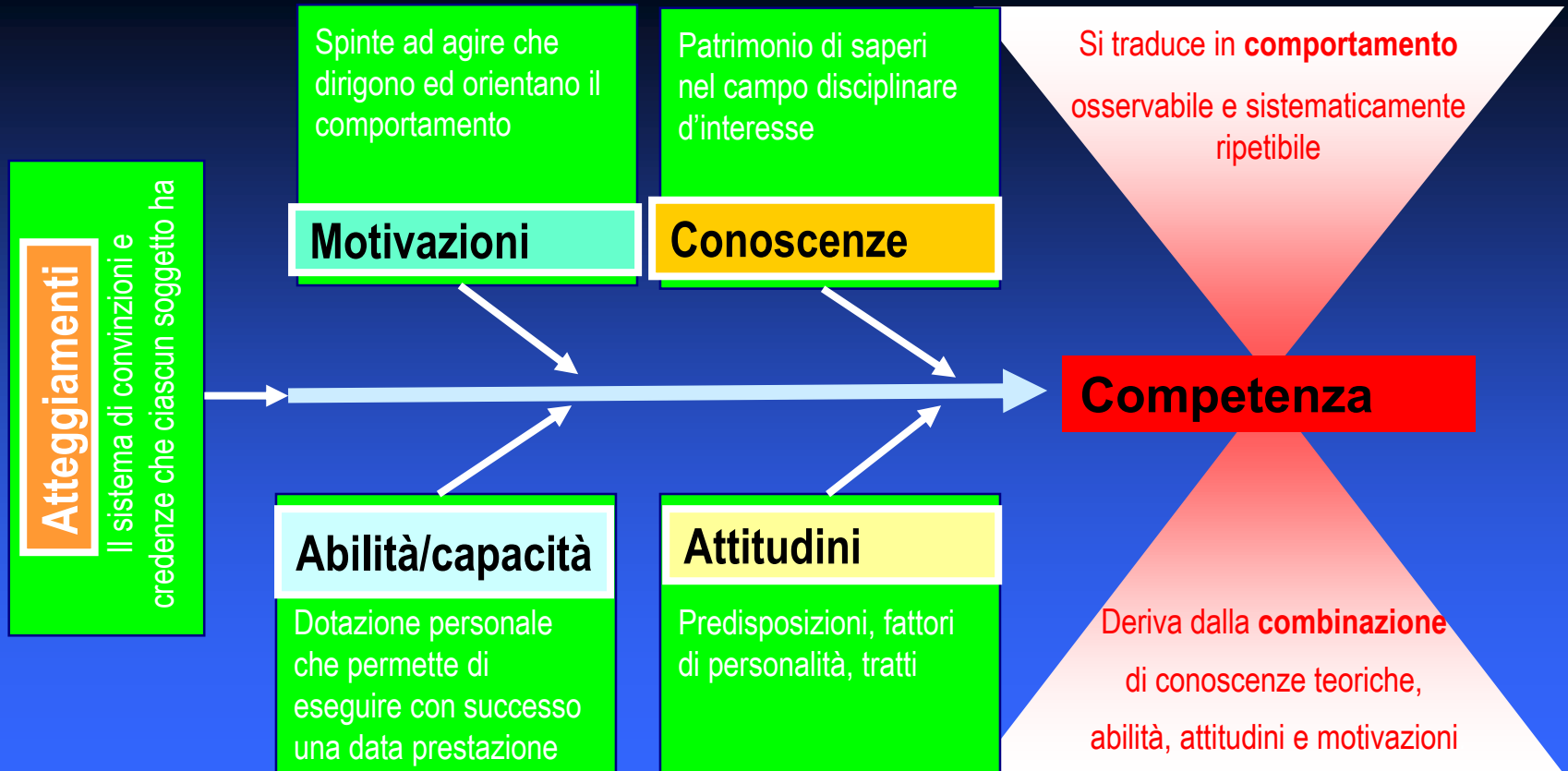
- la realtà non vive di teoria, ma di eccezioni
- competenza è un aspetto personale che conduce a piena capacità di orientarsi nelle eccezioni
- la capacità di dare risposte al cliente, committente, utente è supportata dal sapere la propria materia e dal saperla fare, anche se può succedere che chi sa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



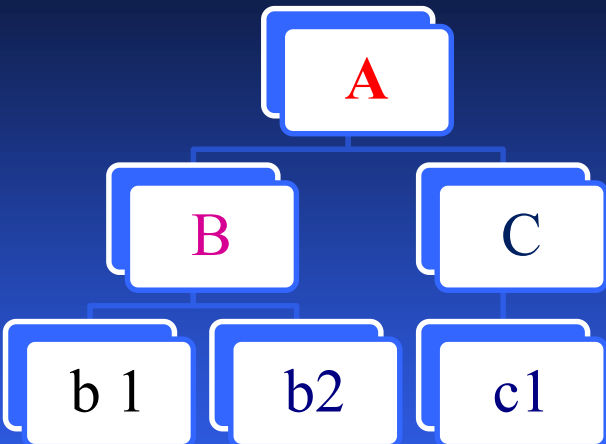
attenti alle competenze che non

competono, perché generano

grandi conflitti

e fanno perdere

una marea di tempo e la salute



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

il leader



- ha una crescente responsabilità sia presso i propri dipendenti, sia verso la società civile e deve creare un sistema culturale basato sul dialogo

chi chiede o accetta di assumere il ruolo di capo si impegna per tutto il suo mandato a mettersi a servizio della comunità che lo ha eletto o assunto e non il contrario:

così come

**“un padre mantiene cento figli
e cento figli non mantengono un padre”**



le imprese



non vengono più giudicate solo sulla base dei prodotti
e del fatturato, ma anche, e sempre più, per il loro
modo di essere nel sociale, per l'ambiente e per il
rispetto dell'etica nel business (bilancio sociale)



17/04/2015

Dott. Roberto Biancat



il leader delle aziende del terzo millennio

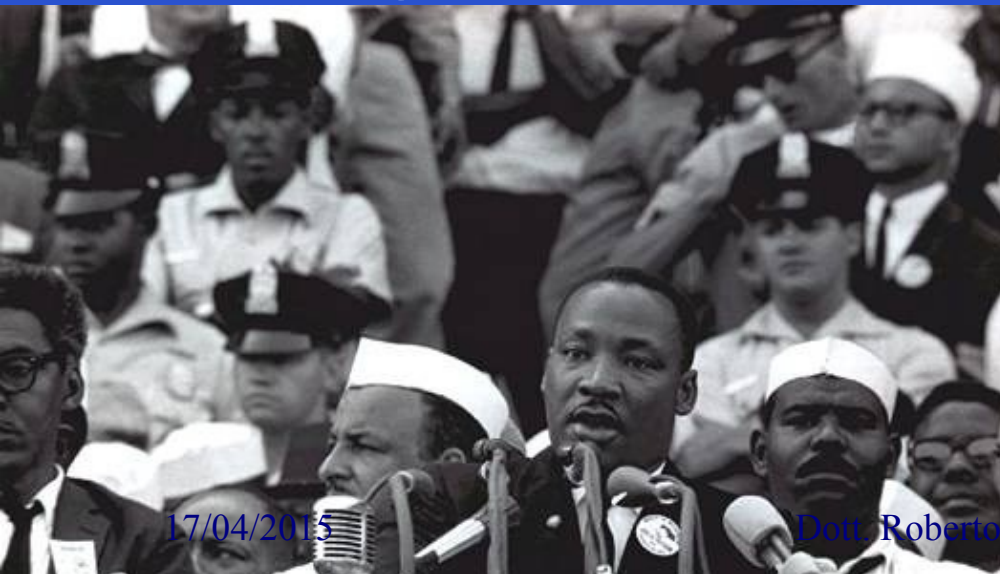
- dovrà essere una persona capace di creare un sistema culturale e di valori basato su principi e sul dialogo per un continuo interscambio di informazioni



il leader delle aziende del terzo millennio deve avere un sogno

- Martin Luther King in un mare di folla disse: “I have a dream” continuando poi con un discorso meraviglioso sulla pace fra gli uomini,

catalizzando tutta la folla
sulla pace



J. Lennon

- cantò al mondo: “dream is over”



essere
gruppo

soddisfazione
del cliente

creazione
di valore

valorizzazione e
rispetto per le
persone

integrità e
rigore

volontà di
superarsi

globalizzazio
ne

tempestività,
determinaz.
nel decidere

ricerca del
confronto

propositività

competenza
professionale
e passione

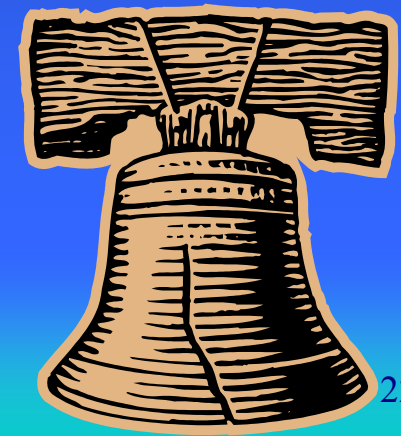
creare una cultura simile in azienda

- sarà una sfida emozionante e ambiziosa
vinta solo dai leader dotati di visione,
coraggio e umiltà per continuare ad
apprendere, a crescere e a far crescere gli
altri e il mondo



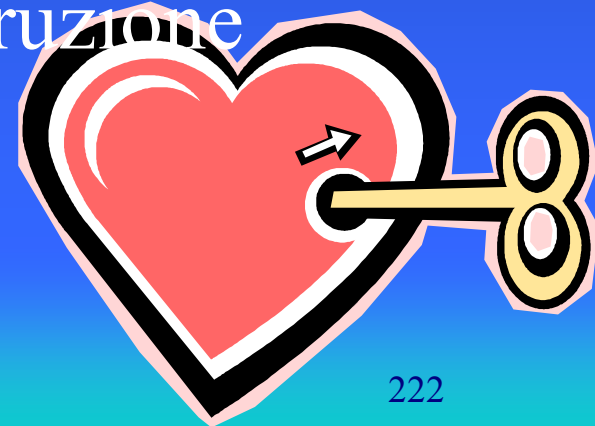
i leader

- sono prima di tutto modelli di ciò che chiamiamo una leadership basata sui valori
- tali valori sono intessuti nella struttura di ogni società forte e costituiscono le radici di qualunque organizzazione longeva



quanto più riconosciamo

- i principi di base quali la collaborazione, l'amore per il cliente e l'ambiente in cui viviamo, l'onestà, la fiducia, ..., tanto più ci muoviamo verso la longevità e la crescita e ci allontaniamo dai rischi dell'incomprensione e dalla distruzione



quando la mission del capo e gli obiettivi correlati

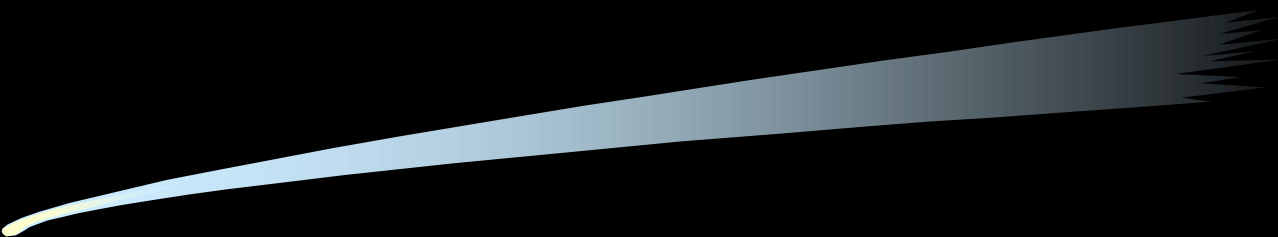
- si fondono con la missione degli uomini dell'organizzazione
- si crea una potente sinergia, un enorme potere funzionale



il successo dell'impresa

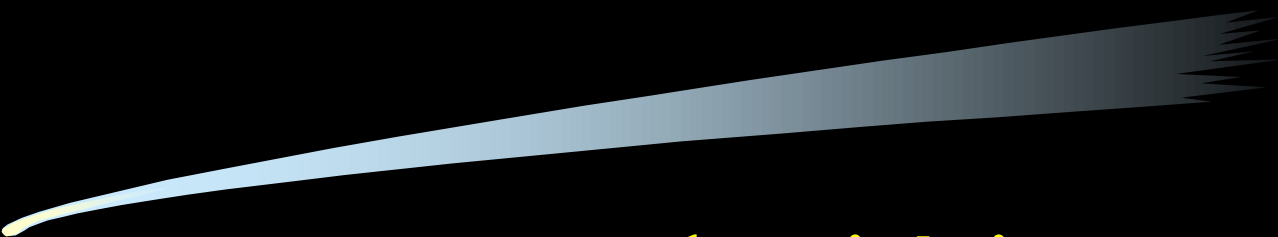
- è direttamente collegato alla quantità di energia che i collaboratori sono disposti a investire e alla capacità di concentrarla e di dirigerla verso un unico e sfidante obiettivo





“Voi, forse, potete comperare il lavoro di
un uomo, la sua esperienza, i suoi consigli,
ma non potete mai comperare
l’entusiasmo, l’iniziativa, la devozione del
cuore, della mente e dell’animo:
queste cose le dovete meritare con la
vostra lealtà verso di lui”

Platone



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

uno slogan: noi qui eroghiamo servizi socio- sanitari

- guadagnandoci, se ci riusciamo
- perdendoci, se proprio dobbiamo
- ma sempre di buona assistenza si tratta
- noi siamo a servizio della nostra comunità



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





eppure

oggi il concetto stesso che una società abbia
bisogno di una visione sembra aver perso
molta della sua vitalità

persino quando i manager dichiarano

- che la visione è importante
- quando insistono che la visione è vitale e urgente
- sembrano spesso incapaci di creare o di farla apparire credibile ai propri collaboratori



A pixel art illustration of a lighthouse on a rocky island at night. The lighthouse is a tall, white tower with a red band near the top and a glowing yellow light at the very top. It sits on a dark, jagged rock formation. To the left of the lighthouse, there is a small, brown, conical structure with a yellow square on its side. The background is a dark, teal-blue sky with a few horizontal lines representing clouds. In the top right corner, there is a small, white, pixelated star or moon. The foreground shows more dark, jagged rock formations. The text "eppure la visione è importante per motivi semplici e concreti" is written in a yellow, serif font across the middle of the image.

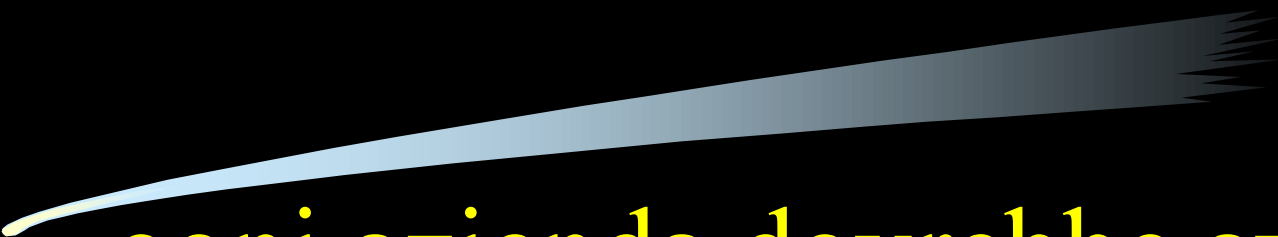
eppure la visione è importante per
motivi semplici e concreti

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







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 e la realizzazione di obiettivi coerenti con essi

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



**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

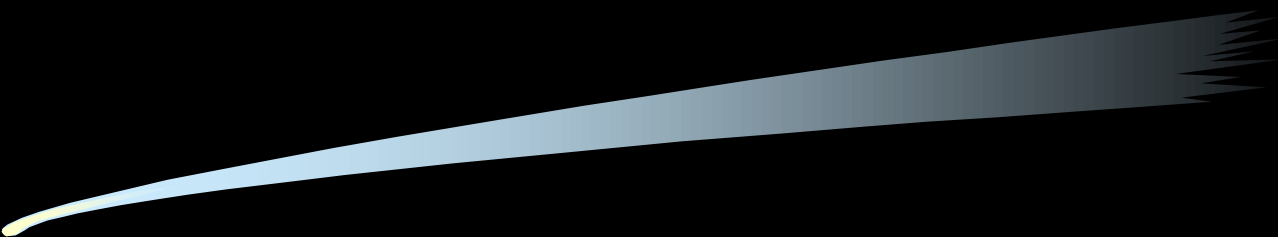
1. rivedere tutte le dichiarazioni di intenti e gli slogan usati dalla vostra azienda o gruppo negli ultimi anni:
 - questi offrono un'immagine adeguatamente chiara di come dovrebbe essere in teoria l'azienda e di come servire il cliente?

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

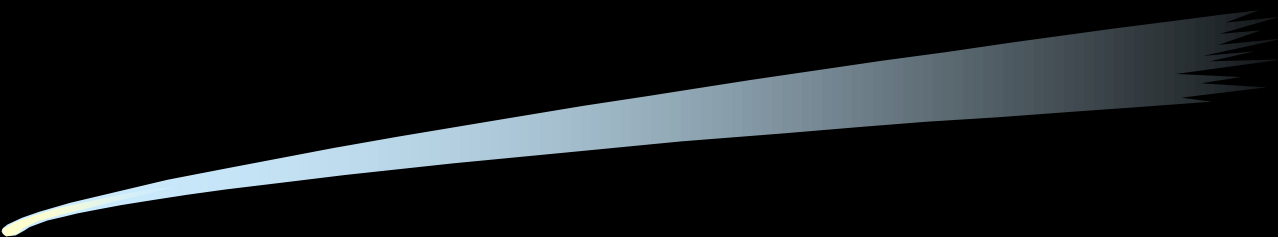
 1. create un gruppo che ci lavori sopra
 2. abbozzate la visione in gruppo
 3. fate in modo che se ne parli con altri colleghi per ottenere pareri
 4. fate le dovute correzioni
 5. trasmettete la visione così ottenuta a tutta la struttura operativa o a tutta l'azienda

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 scrivetela 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

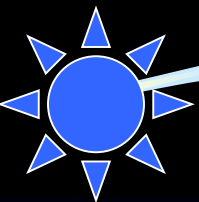
6. ~~eliminate il lavoro per compiti~~
7. fecondate la cultura organocentrica con una cultura antropocentrica
8. modificate il metodo di studio elementarista, scompositivo, riduzionista con metodiche sistemiche
9. ricordate che qualsiasi religione del mondo recita che il valore è nell'altro
10. il lavoro 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

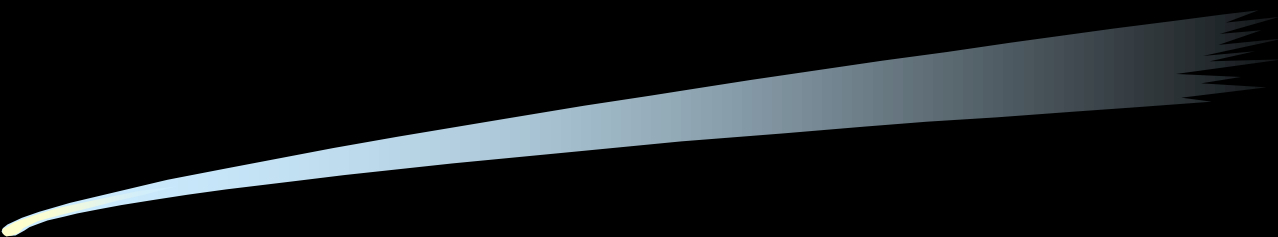


non rinunciare mai ad un sogno a
causa della grande quantità di
tempo che occorrerà per
realizzarlo;
il tuo tempo passa comunque



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

17/04/2015



“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

la pianificazione

- un giorno un agricoltore disse alla moglie:
- «domani arò il campo ovest»
- il mattino successivo uscì per lubrificare il trattore, ma gli mancava l'olio e andò al negozio a procurarselo
- però notò che non era stato dato il mangiare ai maiali
- si diresse verso il silo per prendere il mais



là vide dei sacchi che gli ricordarono che

- c'era bisogno di mettere le patate a germogliare
- si avviò verso la buca delle patate e per strada scorre il deposito della legna e si ricordò che prima aveva promesso di portarne un pò a casa
- prima però doveva tagliarla e aveva lasciato l'accetta nel pollaio

andando a cercare l'accetta

- incontrò sua moglie che dava da mangiare alle galline e sorpresa lei gli chiese: «hai già finito di arare? finito?»
- l'agricoltore rispose gridando: «non ho nemmeno cominciato!»



pianificazione

- 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%
- la maggior parte delle energie e del tempo 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



pianificazione

- organizzazione del rapporto:
- obiettivi/attività



gestire il tempo

1. definire con precisione gli obiettivi
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

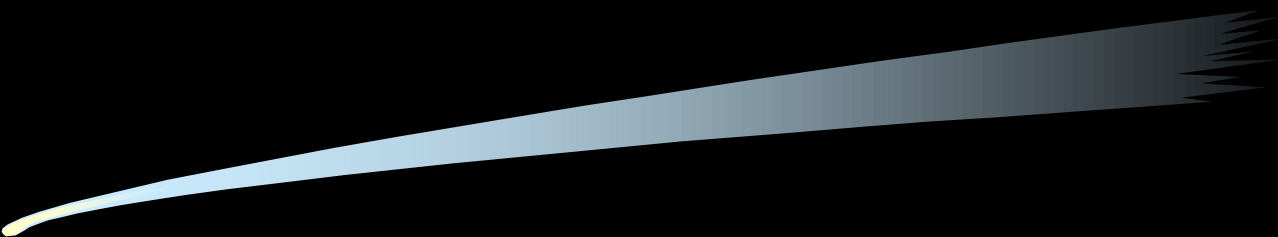


definire gli obiettivi

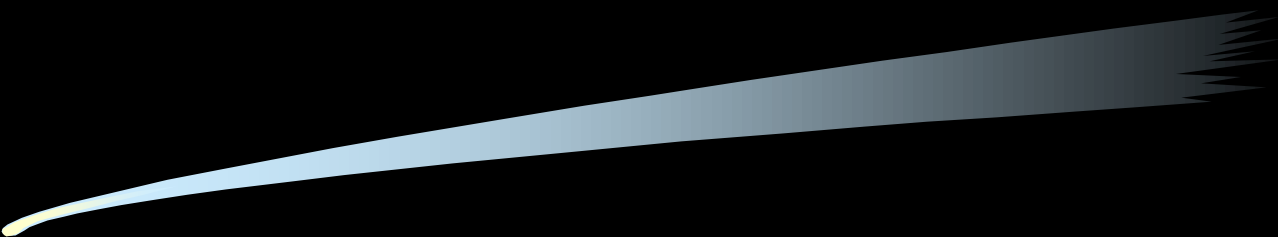
- cosa voglio o devo raggiungere nel tempo x?
- cosa sto facendo?
- perché lo sto facendo?
 - rispondere a questa domande significa affrontare e definire:
 - gli obiettivi di fondo
 - i sotto-obiettivi
 - i compiti



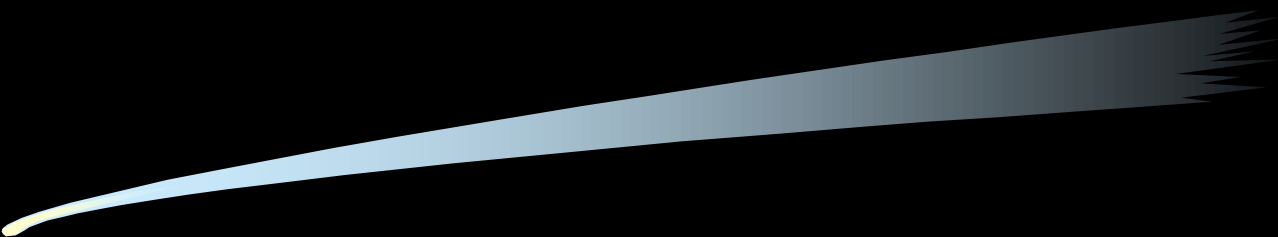
non darsi obiettivi
è gravissimo!



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



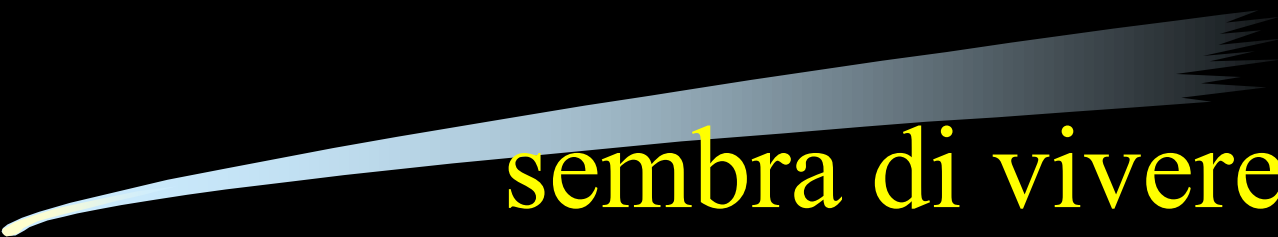
perché c'è chi vuole dimagrire,
inizia una dieta
e dopo qualche settimana
torna alle vecchie abitudini alimentari?



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




molti iniziano
pochi finiscono



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!



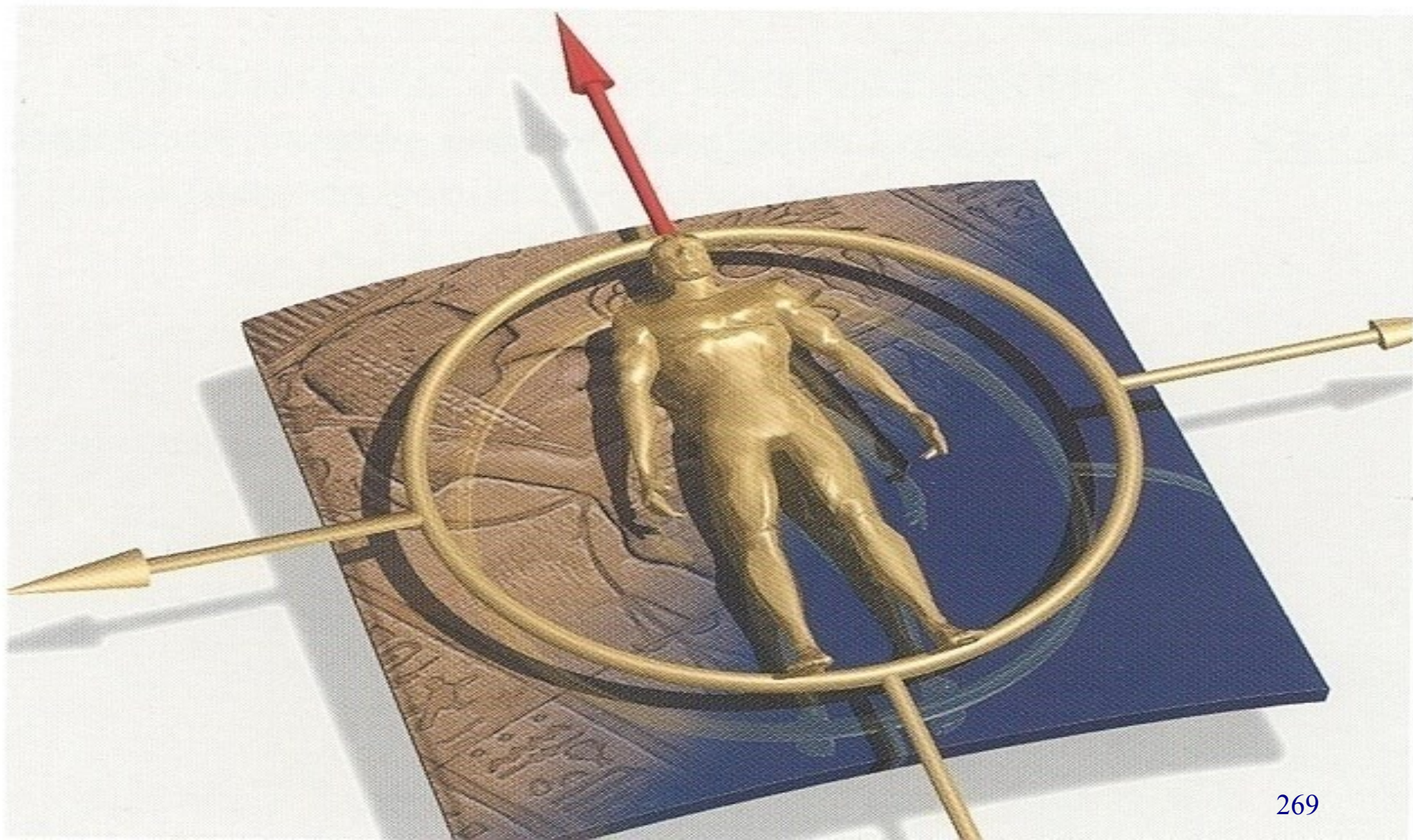
**uno dei modi peggiori
di usare il tempo**

**è far bene qualcosa di inutile
o non avere perseveranza per
ciò che si ritiene importante!**



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

LA GIUSTA DIREZIONE



non dare obiettivi 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'avve



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

gli elementi di un obiettivo possono essere:

- un compito da realizzare
- un risultato misurabile
- un vincolo temporale
- un vincolo di costo



nel processo di determinazione degli obiettivi in una collettività si affrontano, nel rispetto di tutti:

confronto
sulle proposte



le reciproche richieste,
i bisogni e le capacità



avvicinamento o
compromesso



le reciproche concessioni



persuasione e
definizione



il perfezionamento e la condivisione
degli obiettivi da raggiungere

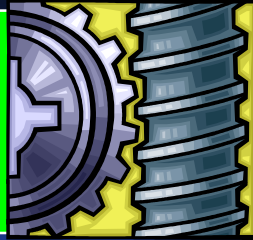


requisiti base del processo di definizione degli obiettivi:

1

ciclico

prevede più cicli



2

interattivo e
negoziale

implica il confronto e la condivisione
di tutti i soggetti coinvolti



3

selettivo

comporta l'individuazione di priorità,
la focalizzazione degli interessi e la rinuncia
“cosciente” alle alternative



requisiti base del processo di definizione degli obiettivi:

4

multilivello

mette in moto un processo che interseca a più livelli la scala delle posizioni organizzative

5

integrato con
il sistema
di controllo

necessita di un fortissimo e costante collegamento con il sistema di controllo

6

formalizzato

implica momenti formali di assunzione e condivisione delle scelte e di verifica delle scelte





gli obiettivi richiedono chiarezza ed inequivocabilità

- i vostri collaboratori sanno cosa voi vi aspettate da loro?
- è chiara la direzione in cui state andando?





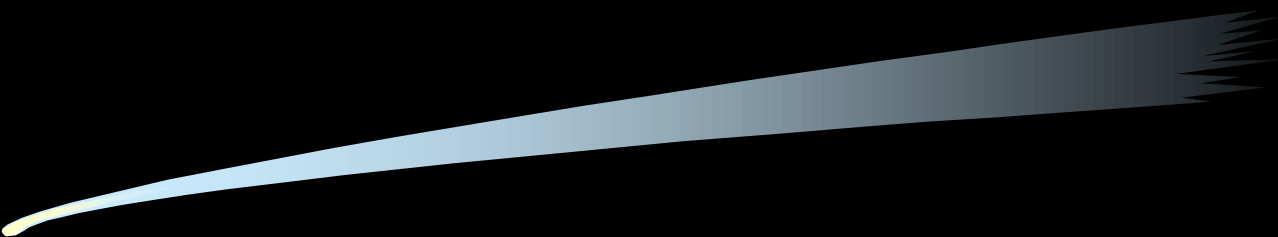
la vita:

la si comprende guardando

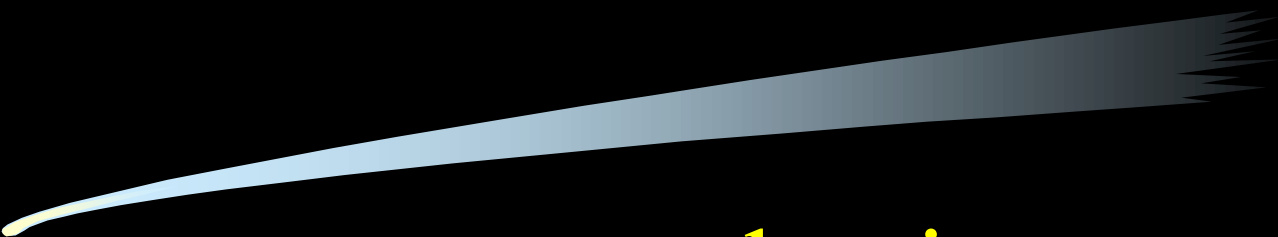
all'indietro,

la si vive guardando in avanti

Sören Kierkegaard



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

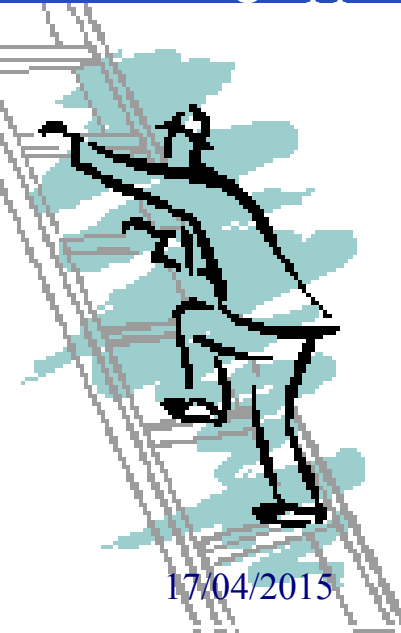
gli obiettivi a più alto valore motivazionale

- **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



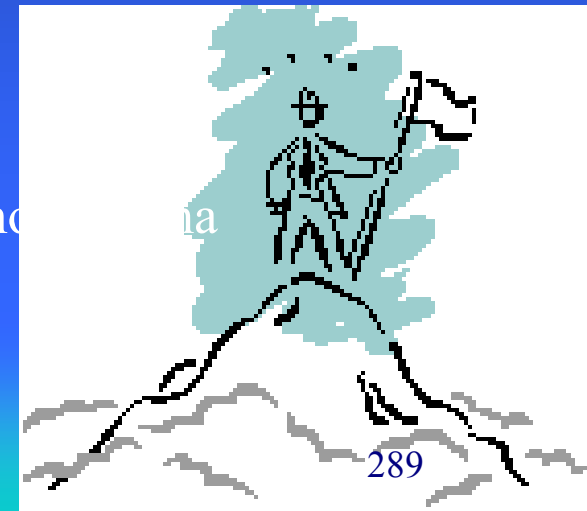
gli obiettivi a più alto valore motivazionale

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



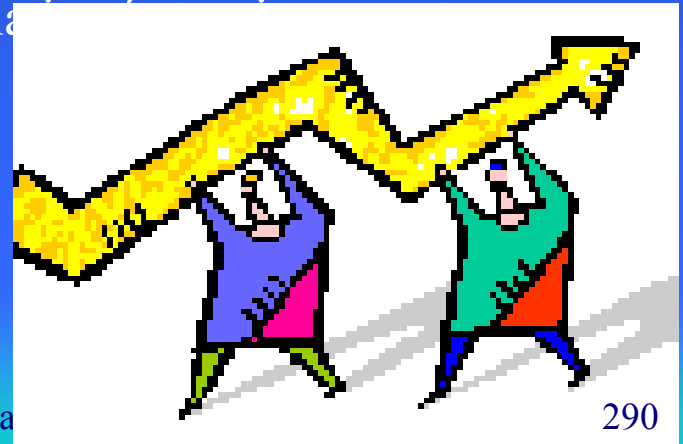
gli obiettivi a più alto valore motivazionale

- **legati allo sviluppo 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 l'ha



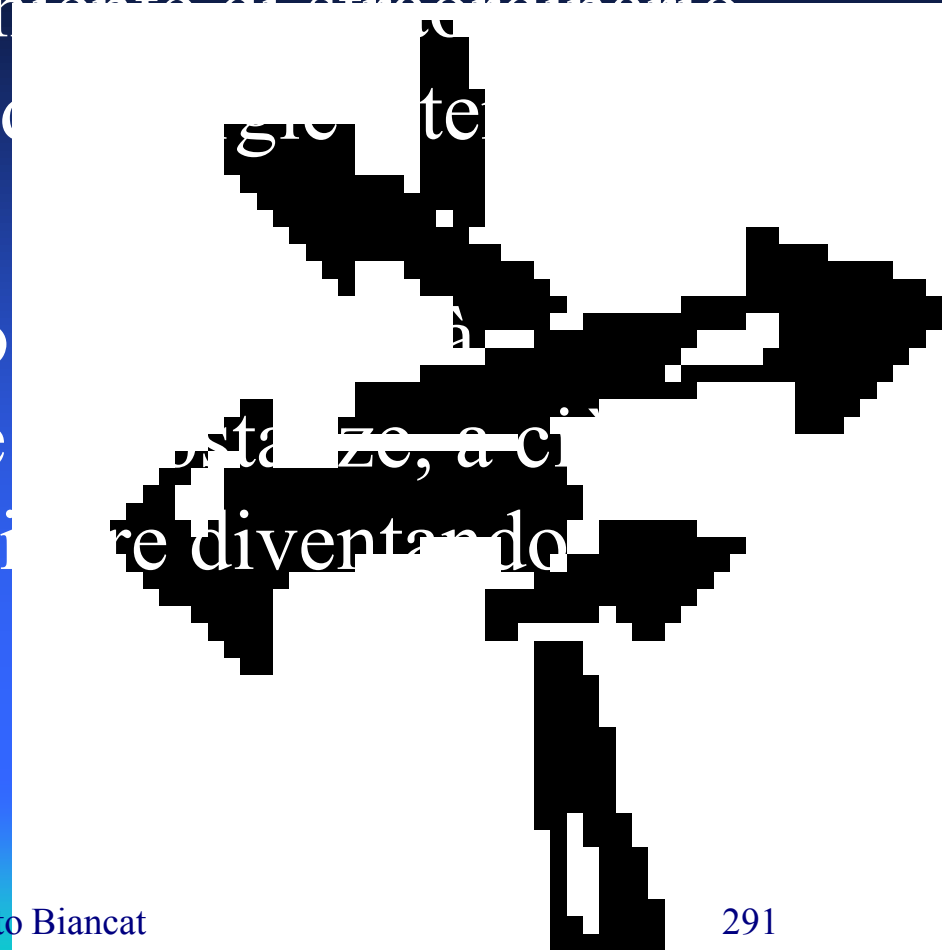
gli obiettivi a più alto valore motivazionale

- **richiedono cooperazione, partecipazione:** lo sforzo congiunto del gruppo accresce lo scambio di competenze e cementa il gruppo
- **sicuri, privi di rischi:** derivante dalla percezione di un ambiente sicuro e da sensazioni di fiducia 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 tende solamente reagire alle circostanze, a ciò che capita, cioè a sopravvivere diventando reattivi



spesso le nostre giornate si complicano

mentre le perplessità rimangono qui

e ci si sposta lontano

in un orizzonte più strano

e i conti già fatti non tornano mai

no, **il tempo non torna più**



Fiorella Mannoia

domandiamoci:

quali sono
le tre cose più importanti
da fare adesso, domani,
in settimana, nel mese, quest'anno
o nella vita?

la famiglia,
il lavoro,
per cambiare le sorti del tempo,
la tua comunità,
il tuo popolo



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

IL TIME MANAGEMENT: ORGANIZZARE IL TEMPO E GOVERNARLO



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
- in futuro 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



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 OPERATORE 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 RIENTIRÀ 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



SONO TUTTI CASI REALMENTE ACCADUTI



CASI REALI

- IMPUTABILI NON AD INCAPACITÀ O TRASCURATEZZA, MA A DEI
FALLIMENTI DELLA MEMORIA PROSPETTICA E DEI PROCESSI A ESSA
CORRELATI



• NON SI TRATTA SOLO DI RICORDARE

- MA ANCHE DI STABILIRE GLI OBIETTIVI, PIANIFICARE, GESTIRE,
VIGILARE



QUALCOSA PUÒ ANDARE STORTO

- A VOLTE ENTRIAMO IN UNA STANZA CON UNO SCOPO E NE USCIAMO FACENDO ALTRO
- OPPURE CI TROVIAMO LÌ A CHIEDERCI IL PERCHÉ SIAMO ENTRATI
- ALTRE VOLTE CI DIMENTICHIAMO PROPRIO DI ENTRARE

PARTIAMO IN AUTO PER UNA DESTINAZIONE IN PAESE

- ED A UN CERTO PUNTO CI RITROVIAMO SU UNA STRADA, SEPPUR ABITUALE, MA DIVERSA DA QUELLA CHE DOVEVAMO PRENDERE
- FORSE NON ABBIAMO MEMORIZZATO BENE LE INTENZIONI
- O LA CONCENTRAZIONE È SCIVOLATA VIA E NESSUNO STIMOLO LA FATTA RISVEGLIARE



MAGARI CI ERAVAMO ANNOTATI UN IMPEGNO

- MA SIAMO TALMENTE ASSUEFATTI AI POST –IT SUL COMPUTER DA
NON FARCI PIÙ CASO



SE PER NON FALLIRE CI AFFIDIAMO A SISTEMI DEL GENERE

- È BENE CHE I SEGNALI SIANO FACILMENTE DISTINGUIBILI,
FOCALIZZATI, INUSUALI



IL MIGLIOR RIMEDIO, COMUNQUE,

- È LA CONSAPEVOLEZZA DEI LIMITI UMANI
- SAPERE CHE CIÒ CHE OGGI SEMBRA FACILE DA RICORDARE POTREBBE NON ESSERLO DOMANI, QUANDO SAREMO IMMERSI IN COMPITI PIÙ IMPEGNATIVI
- AVVOLTI DALLA STANCHEZZA MENTALE, MOLTO PIÙ PERICOLOSA RISPETTO ALLA FISICA



NELL'ERA DEL MULTITASKING

- È QUASI INEVITABILE INTERROMPERSI E AVERE PROBLEMI A RICOMINCIARE
- L'AVANZARE DEGLI ANNI TENDE A PEGGIORARE LA SITUAZIONE,
- MA NON OBBLIGATORIAMENTE PER GLI ANZIANI, CHE SI CONCENTRANO SU UNA COSA ALLA VOLTA
- TROPPE PERSONE, SPECIALMENTE LE DONNE MADRI E LAVORATRICI, SI DIVIDONO TRA MILLE COSE DA FARE AFFRONTANDO CONTINUAMENTE PROBLEMI DI ORIGINE DIVERSA



PER GLI ANZIANI C'È UN TRUCCO

- PER RICORDARSI DELLE BENEDETTE PILLOLE:
- LEGATE L'ASSUNZIONE AD UN'ALTRA AZIONE ABITUALE, COME LAVARSI I DENTI OVVERO SFRUTTATE LE ASSOCIAZIONI MENTALI
- POI LE PILLOLE NON VANNO DEGLUTITE SUBITO, MA FATELE ROTEARE, PERCHÉ L'ATTENZIONE AI GESTI CHE SI COMPIONO È FONDAMENTALE



I CONSIGLI



RIDURRE LE INTERRUZIONI

- 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 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 CHIRURGHI



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

7. 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

8. non affrontate

le cose urgenti,

focalizzate le cose importanti

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

anche se spesso molti non decidono i propri obiettivi

- i nostri obiettivi, le cose, cioè, che vogliamo davvero ottenere, non dovrebbero essere così difficili da fissare, giusto?
- il problema risiede, piuttosto, nel ricercare quali sono le varie strade percorribili per raggiungerli e pianificare, scomponendole, tutte le azioni necessarie al raggiungimento di quanto ci siamo prefissati di raggiungere

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

non sempre ciò che è urgente è anche importante

- 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
- i compiti urgenti hanno conseguenze nel breve termine, mentre i compiti importanti influiscono sui nostri obiettivi di fondo
- 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
procedure aggiornate per ognuna

all'importante

9. 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

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

- per esempio:
- ci sono ospedali in cui non c'è il telefono nelle stanze di degenza
- importantissimo per migliorare l'aspetto alberghiero
- per la privacy
- per disingolfare il centralino ovvero per permettere risposte più veloci dei centralinisti e migliorare la qualità percepita
- per utilizzare i telefoni di reparto per reali esigenze di servizio
- per non distrarre il personale continuamente riducendo il rischio di sbaglio e **per non far perdere tempo**

3. 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

4. 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

5. 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

6. 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

7. 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?

7.1 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'ipod!

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»

- chissà quante volte abbiamo sentito ripetere questa frase ma forse pochi di noi sanno chi l'ha scritta
- si tratta di Isabella Beeton che l'ha inserita nel suo libro "*The Book of Household Management*", 1861
tutti tendiamo a ricordare la seconda parte di questo principio basilare e sappiamo bene che, per essere ordinati, occorre mettere ogni cosa al suo posto
- quello che spesso tendiamo a dimenticare, però, è che 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

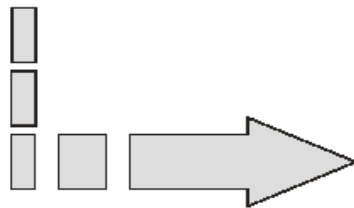
prendete l'abitudine di riservare

- 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

**Definire gli obiettivi in modo chiaro
è fondamentale**

**PER CONCENTRARE LE ENERGIE
PER FARE CIO' CHE E'
VERAMENTE IMPORTANTE**

*Bisogna evitare di
dedicare troppo tempo a
problemi e compiti di
secondaria importanza.*



**PROGRAMMARE
IL TEMPO**

=

**GUADAGNARE
TEMPO**

Vantaggi

Raggiungimento degli obiettivi
prefissati in minor tempo

Meno stress

Si ha una visione d'insieme dei
progetti / compiti / attività

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 +
- -



- 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 a **gli obiettivi**
- sono le attività vitali al raggiungimento degli obiettivi principali, quelli che hanno un peso nella tua vita p.p.
- esempio pianificare il percorso clinico dell'utente con le varie professioni coinvolte
- **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

attività più 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

- questo è il fulcro operativo su cui si deve investire la propria attenzione e su cui si deve concentrare per un'immediata risoluzione
- **sono le crisi**, attività relative agli obiettivi che sono state trascurate, in ritardo o impreviste e che bisogna realizzare subito
- **esempio**: per uno studente che non si è preparato, il libro da studiare quando mancano pochi giorni all'esame, **preparare il carrello della rianimazione**
- **impatto psicologico**: stress, paura, e frustrazione
- **risultato**: ritardo, rischio errore, approssimazione, ...

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

- sono attività che possono essere tralasciate e che spesso tendono a «morire da sole»
- attività che fai quando sei «scoppiato»
- internet: catalogo Ikea, hard, notizie gossip, cazzeggiare ...
- facebook, spettegules, ...
- telefonate
- sms

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: **ti hanno rubato l'ombrello e piove**
- per queste attività l'ideale sarebbe la delega verso i collaboratori che possono gestirle e rendicontare sui risultati
- **esempio**: fare il lavoro altrui, alcune telefonate o email,
- **impatto psicologico** se non programmate: stress, dispersione
- **risultati**: errori, accumulo di stanchezza, arrabbiate

dalla gestione delle crisi
al gestire bene
prevenendo le crisi

lavorando sulle cose «importanti»

- ma non «urgenti»
- il manager, il dirigente, il quadro, il professionista, un genitore , una persona efficace riduce drasticamente le crisi del futuro e le perdite di tempo

come lavorare sulle cose «importanti»

1. identificare gli obiettivi
2. fissare delle date irrevocabili in agenda per quanto ci si dovrà occupare dei sottobiettivi

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
man mano che invecchiano,
non sapendo che invecchiano
quando smettono di innamorarsi

«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

A 3D perspective view of a green grid floor with several rectangular blocks made of small cubes. The blocks are in various colors: red, yellow, blue, green, and purple. They are arranged in a way that suggests a complex structure or a path. Two white text boxes are overlaid on the image.

una struttura di relazioni ...

... per affrontare il cambiamento

GRAZIE PER LA VOSTRA ATTENZIONE