Mappa mentale

Gestione del tempo: le tecniche che funzionano davvero

Cos'è davvero la gestione del tempo

- Valutare il tempo
- Pianificare: definire obiettivi, priorità e scadenze...
- Monitorare: seguire l'esecuzione e correggere il piano...

Perché sembra che il tempo non basti mai

- Priorità poco chiare
- Interruzioni continue
- Troppi impegni: dire sì a tutto trasforma l'agenda in una...
- Energia ignorata

Le tecniche che funzionano nella pratica

- Matrice di Eisenhower
- Blocchi di tempo
- Tecnica del pomodoro
- Regola dei due minuti

Gestione del tempo

La gestione del tempo per chi guida un team

- Per chi guida, anche il tempo del team è una responsabilità
- Delegare è anche gestire il tempo

Errori comuni che sabotano il piano

- Cambiare app di produttività ogni settimana invece di...
- Pianificare il 100% della giornata senza margine per gli...
- Misurare il successo dal numero di attività completate e...
- Trascurare sonno e pause

Un piano di 7 giorni per iniziare

- Giorni 1 e 2: annota come usi il tempo in blocchi di 30...
- Giorno 3: classifica le attività nella matrice di...
- Giorno 4: scegli cosa delegare o eliminare e...
- Giorno 5: crea due blocchi di concentrazione fissi in...

Domande frequenti

1. Qual è la migliore tecnica di gestione del tempo?
2. La gestione del tempo aumenta davvero la produttività?
3. Quanto tempo serve per creare l'abitudine di organizzare l'agenda?

Da ricordare

Cosa dice la ricerca sulla gestione del tempo, le tecniche che funzionano davvero al lavoro e un piano di 7 giorni per riprendere il controllo dell'agenda.

Autore: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br