



Time Management (Esercizi)

con Davide D'Alessio





PERCHÉ

Albert Einstein disse:

"Quando un uomo siede un'ora in compagnia di una bella ragazza, sembra sia passato un minuto. Ma fatelo sedere su una stufa per un minuto e gli sembrerà più lungo di qualsiasi ora"



COSA

Oogway, kung fu panda:

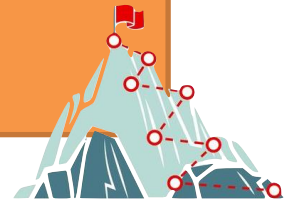
"Yesterday is history, tomorrow is a mystery, but today is a gift. That is why it is called a present!"



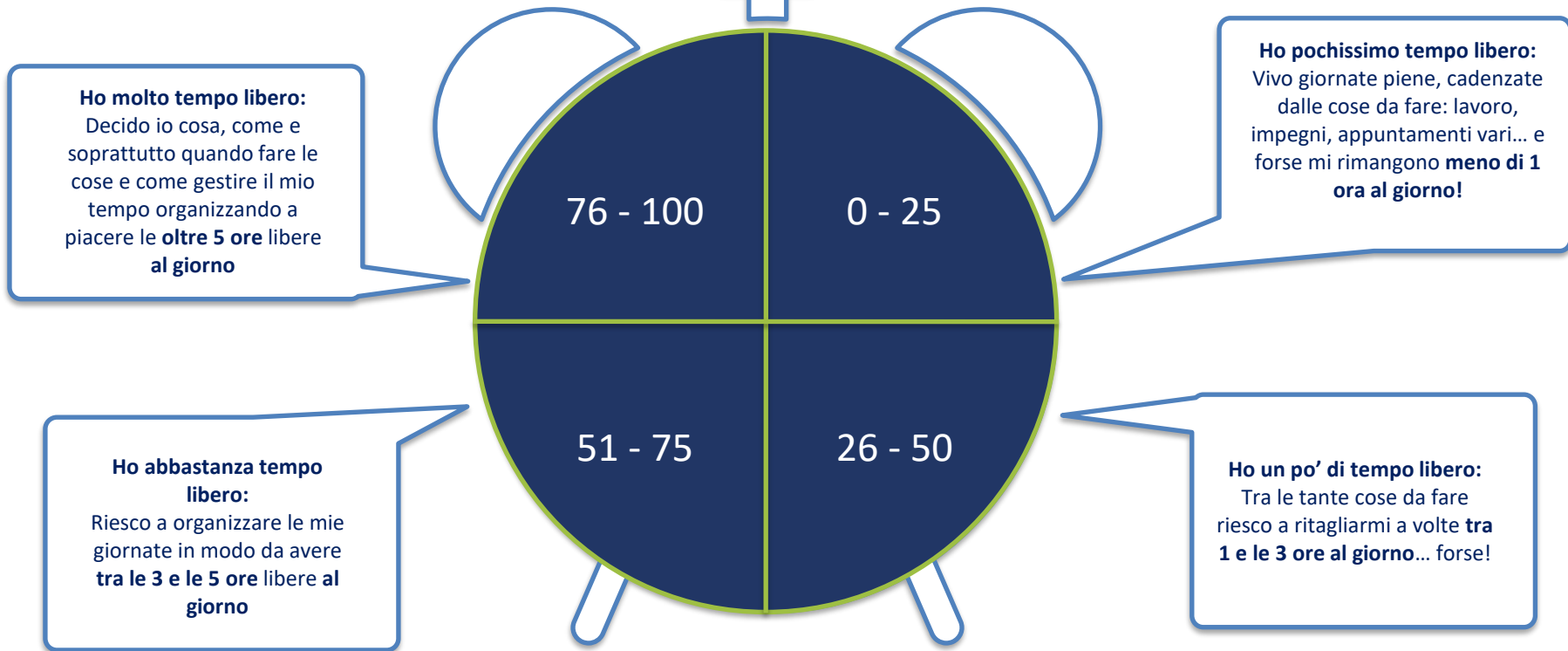
COME

Muhammad Ali disse:

"Non contare i giorni, fai in modo che i giorni contino"



La ruota del tempo



La ruota del tempo



AFFINARE:
Consolidare (i risultati raggiunti) per progredire (verso i tuoi obiettivi più importanti).

76 - 100

0 - 25

INIZIARE:
È il momento migliore per prendere consapevolezza che se *il tempo vola...* tu sei il pilota!

INCREMENTARE:
La vita è come una bilancia tra ragione e cuore... e il tempo ne è il timone!

51 - 75

26 - 50

MODIFICARE:
Ottimo punto di partenza per capire che *le cose importanti nella vita non sono cose!*

4 steps



INIZIARE

Ecco alcuni consigli, strumenti, idee per cominciare a gestire al meglio il tuo tempo in modo da incrementare il tempo libero a disposizione ;-)

COSA	COME	QUANDO
Lista Obiettivi/Attività/Progetti	Scrivili su un foglio o un post it e poi appendili su una lavagna in sughero o magnetica	1 volta l'anno e follow up ogni 3 mesi
Pianificazione settimanale	Usa un'agenda settimanale e trascrivi i tuoi impegni (puoi riportarli sull'agenda elettronica se vuoi)	Scegli un giorno della settimana per pianificare quella successiva
Routine (dormire, mangiare...)	Scrivili su un foglio o un post it e poi appendili su una lavagna in sughero o magnetica	Ogni tre mesi

4 steps



MODIFICARE

Ecco alcuni consigli, strumenti, idee per comprendere come utilizzare il tempo a disposizione e/o guadagnato, per continuare a progredire e avere sempre più tempo di qualità a disposizione

COSA	COME	QUANDO
L'ora della forza	Decidi una, due o max tre cose da fare durante i 60 minuti che ti prenderai	Mattina presto o pomeriggio o sera/notte
Blocco app	Attiva le impostazioni benessere digitale (Android) e/o tempo di utilizzo (iPhone). o scarica un'app	Bloccati almeno due momenti durante la giornata. es: dalle 20:00 alle 8:00 o 22:00-8:00 e 14:00-16:00
Lista gratitudine	Su un foglio di carta o al PC. fai una lista di persone, cose ed esperienze per le quali sei grato/a	Leggila almeno una volta al giorno (la mattina) e magari la sera

4 steps



INCREMENTARE

Ecco alcuni consigli, strumenti, idee per utilizzare il tempo anche in relazione al contesto in cui vivi.

COSA	COME	QUANDO
Iniziare - smettere - aumentare - diminuire	Su un foglio scrivi cosa vuoi iniziare a fare smettere di fare, aumentare e diminuire.	Ogni tre mesi e lo mantieni per i 180 giorni a seguire
Sei la media delle 5 persone che frequenti di più	Individua le 5 persone che frequenti di più e trascrivi i nomi su un foglio. accanto segna se sono positive o meno, se ti supportano o meno, se ti stimolano o no, che lavoro fanno...	Ogni tre mesi e lo mantieni per i 180 giorni a seguire
“Barattoli di Heker”	Identificare la somma che puoi risparmiare tutti i mesi e suddividila in: tenore di vita (55%), crescita personale (10%), salute (10%), business (10%), imprevisti (10%), beneficenza (5%)	Puoi farlo mensilmente e poi lo verifichi settimanalmente

4 steps



AFFINARE

Ecco alcuni consigli, strumenti, idee per indirizzare e gestire il tempo, facendolo diventare tuo alleato.

COSA	COME	QUANDO
Importante/urgente/non importante/non urgente	Fai una lista delle tue attività giornaliere e distinguile tra importanti e non, urgenti e non.	Quotidianamente o settimanalmente in base alle necessità
3 linee guida/incoraggiamento	Crea tre linee guida/motti/mantra di massimo 8 parole, che inizino con il verbo all'imperativo ed espresse in positivo	Ogni tre mesi ne aggiungi tre
"101 dreams bucket"	Identifica 101 cose che sogni di fare nella vita: luoghi da visitare, persone da incontrare, ristoranti da provare, esperienze da vivere...	Fallo la prima volta e poi puoi aggiornarla quando vuoi. riguardala almeno ogni tre mesi

4 steps



TAKE IT HOME!

Ecco tutti i consigli, strumenti, idee per iniziare ad avere il tempo dalla tua parte ed essere il/la protagonista della tua vita!!!

INIZIARE	MODIFICARE	INCREMENTARE	AFFINARE
Lista lista obiettivi/attività/progetti	L'ora della forza	Iniziare-finire-aumentare-smettere	importante/urgente/non importante/non urgente
Pianificazione settimanale	Blocco app	Media delle 5 persone	3 linee guida/incoraggiamento
Routine (dormire, mangiare...)	Lista gratitudine	"Barattoli di heker"	101 dreams bucket

Obiettivi



Obiettivo non SMART

Vorrei ridurre il carico di lavoro settimanale

Vorrei vivere in modo più sano

Voglio terminare velocemente la stesura del report

Voglio limitare l'utilizzo dei social media

Voglio migliorare nell'ambito del digital marketing



Obiettivo SMART

Ridurrò le ore di lavoro quotidiane del 20% entro 1 mese.

Dalla prossima settimana farò esercizio fisico 3 volte a settimana e smetterò di assumere alcol e zucchero bianco

Finirò di scrivere il report entro domani alle 15

Da domani utilizzerò i miei canali social solo una volta al giorno per un massimo di 30 minuti

Entro la fine di quest'anno voglio acquistare 3 corsi online di digital marketing e partecipare a 3 eventi di formazione

Esempio di obiettivo SMART: vivere da Nomade Digitale

S	Specific (Specifico)	Trovare un lavoro da remoto per Vivere da Nomade Digitale (Consapevole).
M	Measurable (Misurabile)	Studiare 5 ore al giorno Digital Marketing e dedicare 4 ore alla settimana al Personal Brand.
A	Achievable (Accessibile)	L'obiettivo è raggiungibile perché il Digitale da la possibilità di Vivere da Nomade Digitale.
R	Relevant (Rilevante)	Un lavoro da remoto mi darà la possibilità di vivere e lavorare viaggiando.
T	Time-related (Templificato)	Finire il corso di Digital Marketing e aprire P. IVA per iniziare a lavorare da remoto entro l'anno.

Weekly planner



focus della settimana

stato d'animo

note, mappa, pensieri

aspetti positivi e negativi

cosa da fare

DIC 26 - GEN 1
Settimana 1

FOCUS DELLA SETTIMANA

Personale
FESTA COMPLEANNO

Lavoro
PROGETTO

66
Non c'è nulla di così faticoso come sostenere l'eterno peso di un compito non concluso. 99
William James

Settimana	Lunedì 26	Martedì 27	Mercoledì 28	Giovedì 29	Venerdì 30	Sabato 31	Domenica 1
FOCUS DEL GIORNO	ABBONAMENTO PALESTRA	CONCLUDERE BUDGET	PRESENTAZIONE PROGETTO!	COMPRARE REGALO	ORGANIZZARE FESTA!	COMPLEANNO	GITA!
7		RUNNING		RUNNING	MEDITAZIONE		
8							
9							
10							
11		RIUNIONE	PRESENTAZIONE PROGETTO!		APPUNTAMENTO		
12							
13							
14			PRANZO CON FEDE				
15					SENTIRE ALE ☐		
16				CERCARE REGALO			
17							
18	PALESTRA						
19		SPESA	PALESTRA		CORSO INGLESE	FESTA SORPRESA 🎁	
20	LEGGERE			LEGGERE 📖	CINEMA		
21		MEDITAZIONE	MEDITAZIONE				MEDITAZIONE

Note - Mappa della settimana - Pensieri

SPESA
○ POLLO
○ INSALATA
○ SGLATE
○ GELATO
○ FRUTA

RESPIRAZIONE
||
MEDITAZIONE
||
MUSICA RELAX

SCIOGLIERE TENSIONE
||
PENSIERI POSITIVI

Cose positive 🙌

CONOSCIUTA ALESSANDRA E LUCA
PROGETTO APPROVATO!
-2Kg.

Cose negative ☹️

GESTIRE MEGLIO TEMPO LIBERO
LEGGERE DI PIU'!

Cose da fare

PERSONALE	LAVORO
✓ PALESTRA	○ RIUNIONE
✓ SPESA	✓ PROGRAMMA BUDGET
✓ CINEMA	✓ PRESENTAZIONE PROGETTO!
✓ REGALO	× APPUNTAMENTO
○ RUNNING CON ALE	

Routine



WAKE UP EARLIER



DRINK WATER



WRITE THINGS DOWN



READ



PRACTICE MINDFULNESS



STRETCH OR EXERCISE



EAT A
HEALTHY BREAKFAST



EXPRESS GRATITUDE



SAY YOUR
AFFIRMATIONS



CONNECT WITH
LOVED ONES



ASK YOURSELF
IMPORTANT QUESTIONS

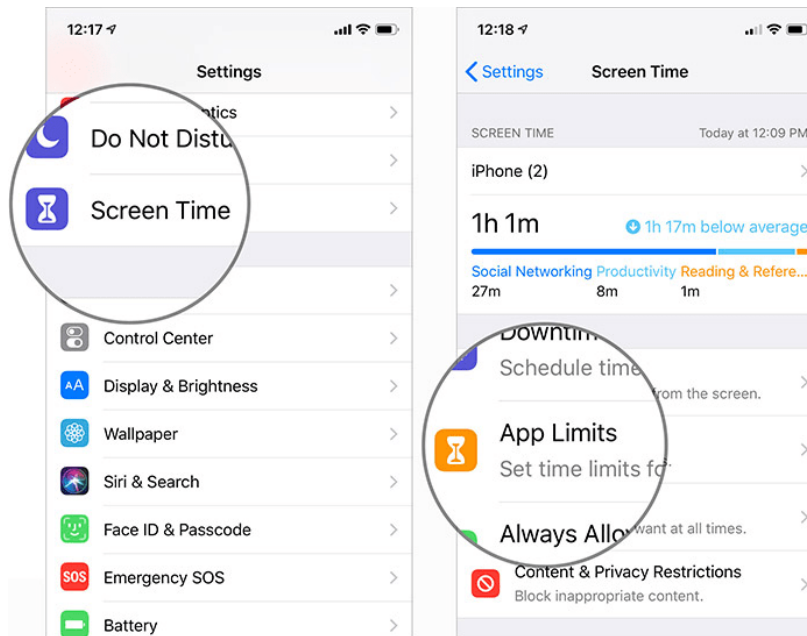


DO YOUR
MOST IMPORTANT TASK

L'ora della forza



Blocco App (perdite di tempo)

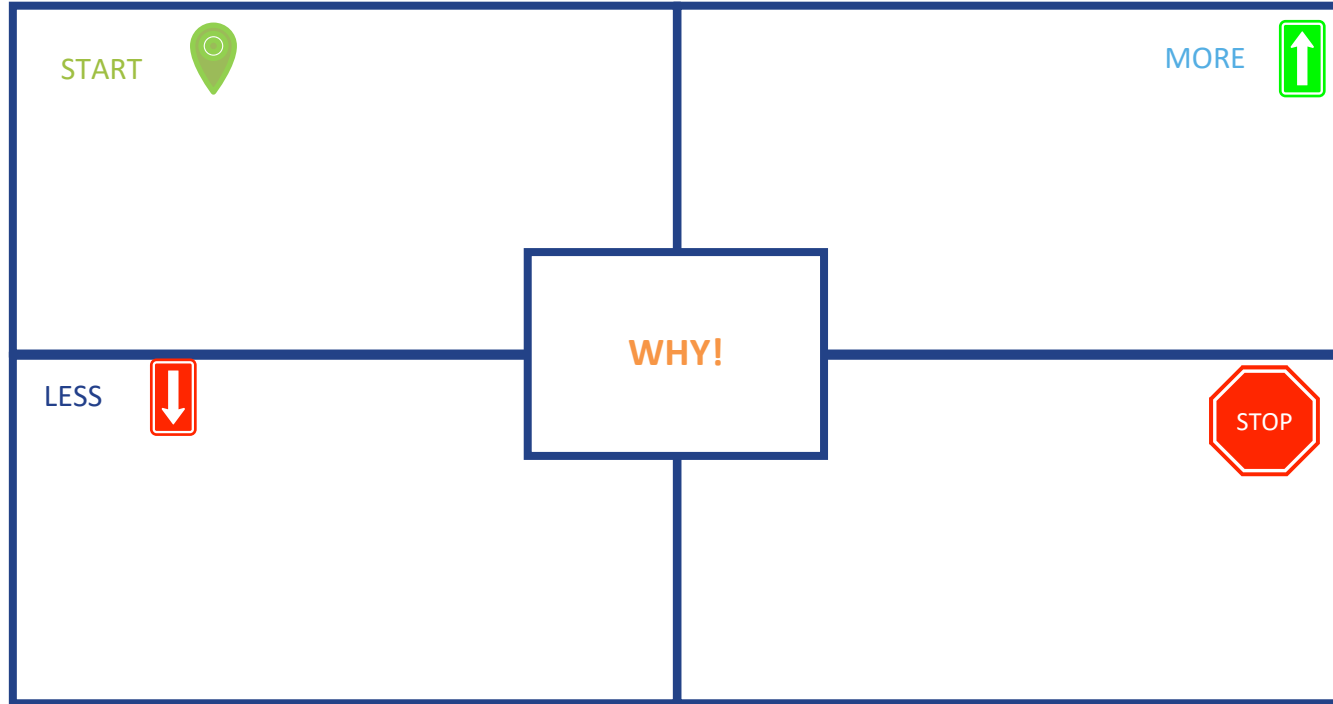


Lista gratitudine



PERSONE	COSE	ESPERIENZE
<p>A me stesso, per i miei figli, la mia compagna, i miei genitori, la mia famiglia, gli amici... (generica)</p> <p>Giulia, Marco, Brandon, Shilpi, Martina, Papà, Mamma, Marco...(dettagliata)</p>	<p>Per la casa, i vestiti, l'auto, l'abbigliamento sportivo, i gadget tecnologici... (generica)</p> <p>il Mac, il telefono, (dettagliata)</p>	<p>Essere genitore, vacanze studio, lavori all'estero, conoscenza delle lingue, libri letti... (generica)</p> <p>Vacanza studio in Inghilterra, stagioni a Riva del Garda, 7 habits, master di coaching, NLP Master... (dettagliata)</p>

Start stop more less



“media delle 5 persone”



	TI ASCOLTANO	TI SUPPORTANO	OTTIMISTE O PESSIMISTE	CHE LAVORO FANNO	QUANTO GUADAGNANO	...
Nome 1						
Nome 2						
Nome 3						
Nome 4						
Nome 5						



“i barattoli di Heker”

NECESSITÀ
spesa, bollette,
mutuo/affitto...

LIBERTÀ FINANZIARIA
Investimenti liquidi, pac,
assicurativo, forex, real
estate, commodities...

IMPREVISTI
dentista, riparazione auto,
sostituzione caldaia...

FORMAZIONE
libri, corsi, attività di
crescita...

GENEROSITÀ
affidi a distanza,
elemosine... “più do più
ricevo”

SVAGO
ristorante, SPA, week end
fuori porta...



1.100,00 €



NECESSITY

200,00 €



FINANCIAL FREEDOM

200,00 €



LONG TERM EXPENSES

200,00 €



EDUCATION

200,00 €



PLAY

100,00 €



GIVE

“la matrice del tempo”



	URGENT	NOT URGENT
IMPORTANT	<p><u>Quadrant I</u> <i>urgent and important</i> DO</p>	<p><u>Quadrant II</u> <i>not urgent but important</i> PLAN</p>
NOT IMPORTANT	<p><u>Quadrant III</u> <i>urgent but not important</i> DELEGATE</p>	<p><u>Quadrant IV</u> <i>not urgent and not important</i> ELIMINATE</p>

Linee guida / mantra



PIANIFICA E AGISCI



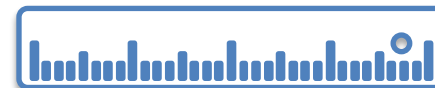
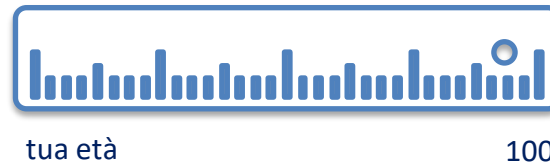
PROTEGGI,
INVESTI,
REALIZZA

I am safe,
calm and
enough

I am my own
sanctuary

I am exactly
where I need to be

Metro della vita



aspettativa di vita
(85 circa)



tua vita



pensione



tempo libero in pensione

“101 DREAM LIST”



	PEOPLE I WANT TO MEET	PLACE I WANT TO VISIT	ADVENTURES & SPORT I WANT TO DO	SKILLS I WANT TO LEARN	CARS & MOTO I WANT TO DRIVE	VARIOUS	FOOD I WANT TO TRY	...
1			Canyoning					
2	Dalai Lama							
3		Australia						
4					Ferrari			
5				Chitarra				
6	R. Federer							
7							Osteria Francescana	
8	A. Robbins							
9							Le cinq	
10		New Zeland						
11						Green house		
12					Harley Davidson			



La vita è troppo breve
per sprecarla a realizzare
i sogni degli altri.

(OSCAR WILDE)



fmts
Formazione

fmts
MILANO
LAVORO

fmts
experience



fmts
myjob

IN
CIE
UM
LAB



Portofornaceo Falano (SA)
Via Leonardo da Vinci, 17/A

393 8460835

Info@ameesuccesso.it

ameesuccesso.it

Entra o far parte della community
degli Skillers: troverai sempre
contatto e supporto
per migliorare le tue soft skills!

