

Il tempo

- La gestione del tempo rappresenta un problema di estrema rilevanza per l'economia psichica dell'individuo; molte condizioni di disagio psichico – distress - sono correlate ad una inadeguata gestione del tempo.
- Per essere efficaci occorre saper gestire nel modo migliore il proprio tempo

Saper individuare le priorità



più importante

Non rimandare. Agire subito!

Si può attendere.
Ma occorre agire al
più presto.

meno urgente

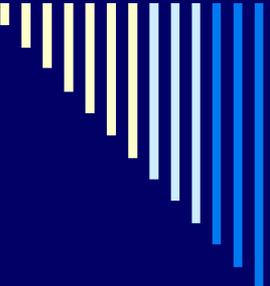
**più
urgente**

stand-by: si
può rinviare il
problema ad
un altro
momento

Quando possibile, delegare

**meno
importante**

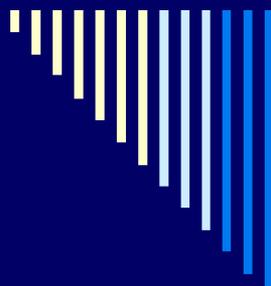
Imparare a cogliere il cuore dei problemi



IL TEMPO DISCREZIONALE

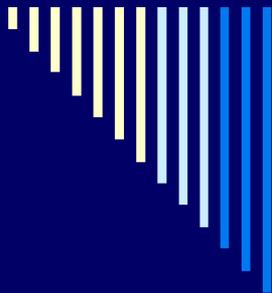
- In realtà gli impegni quotidiani affollano la mente lasciando piccoli margini di respiro.
- Rallentare i ritmi ed inserire delle pause di riflessione.
- Il *tempo discrezionale* – il tempo reale che abbiamo a disposizione – rappresenta solo l'8% del tempo disponibile.
- Imparare a gestire il *tempo discrezionale* rappresenta una strategia vincente per l'efficacia personale.





Per approfondire

- Varvelli L., L., Gestire il tempo, Il Sole 24 Ore, Milano, 2001
 - Pellegrino F, Oltre lo stress, burn-out o logorio professionale, Centro Scientifico Editore, Torino, 2006
 - Seiwert L, La strategia dell'orso, TEA, Milano, 2006
 - Sansot P, Sul buon uso della lentezza, NET, Milano, 2003
 - Pellegrino F., Come ottimizzare il proprio tempo, M.D. Medicinae Doctor, 30, 2008
-



Ferdinando Pellegrino
psichiatra, psicoterapeuta

cell. 360 524 930

info@ferdinandopellegrino.com

www.ferdinandopellegrino.com