



# Programma

Il buon tempo

Time

120%

120%

Performance



# Il buon tempo

## Prenditi tempo per pensare

Gestire il nostro tempo e le molteplici attività del nostro ruolo non è sempre così facile, ma con la giusta forma mentis e comportamenti potresti averne dei vantaggi, avendo informazioni semplici che ti permettano di capire come lavora il nostro cervello, per poterlo assecondare. Avere consapevolezza che non abbiamo energie infinite, ma cicli energetici da utilizzare nel migliore dei modi. Che alcune attività svolte devono essere consapevoli, ed altre automatiche. Le emergenze non sempre lo sono veramente, ma vanno gestite, senza per questo indebolire le altre attività. In ogni ruolo ci sono attività strategiche che vanno protette, preservate, ma non avere cura del proprio tempo ha delle conseguenze, anche sulla nostra vita personale.

# Il buon tempo

---

## In breve

Il corso è una guida alla gestione del tempo e delle energie, utilizzando metafore come il Tetris e la gestione di un pronto soccorso. Vengono analizzati diversi metodi per ottimizzare la produttività, considerando il ritmo circadiano e la distinzione tra attività ad alta e bassa intensità energetica. Si sottolinea l'importanza delle pause di recupero e si forniscono consigli pratici per migliorare l'organizzazione del lavoro. Infine, viene enfatizzata la necessità di bilanciare le attività impegnative con quelle più rilassanti per mantenere un livello di performance elevato.

Combina concetti di neuroscienza, esempi pratici e metafore. Si sottolinea l'importanza di comprendere il funzionamento del nostro cervello e di adattare le nostre attività ai ritmi naturali del corpo per ottimizzare le prestazioni. L'obiettivo principale è quello di passare da una gestione del tempo spesso frustrante e inefficace a una più consapevole, basata sull'alternanza di attività ad alta e bassa energia e sull'importanza dei tempi di recupero.

## Punti principali

### **Il Tempo come Risorsa Democratica ma definita e non infinita.**

Si affronta la percezione comune del tempo come una risorsa sfuggente, spesso insufficiente per svolgere tutte le attività. Tuttavia, viene sottolineato un punto cruciale: "Il tempo è una delle cose più democratiche: Ne abbiamo tutti la stessa quantità quotidiana. Ma è proprio dall'uso che ne facciamo, che ne determiniamo la qualità." Questo concetto evidenzia che la chiave non è avere più tempo, ma utilizzarlo in modo più efficace.

### **I "Supereroi" e le Soluzioni Inefficaci**

Viene sottolineata la tendenza a sovrastimare le proprie capacità e a cercare soluzioni rapide, come lavorare più velocemente o accumulare attività in ritardo. "L'estrema velocità, non sempre è amica della qualità del risultato" Queste soluzioni, descritte come "non soddisfacenti", evidenziano un approccio che ignora i limiti fisici e mentali.

### **L'Analogia del Tetris come Modello per le Attività**

L'analogia del gioco del Tetris viene introdotta per rappresentare la natura imprevedibile e variabile delle attività quotidiane. Questa metafora sottolinea che dobbiamo adattarci ai compiti che ci vengono presentati e cercare di incastrarli in modo efficiente.



# Il buon tempo

---

## Case Study: Il Crollo del Ponte di Minneapolis

Il case study del crollo del ponte di Minneapolis illustra come i cambiamenti nei comportamenti (approcci e metodi) possono portare a risultati straordinari.

## La Neuroscienza del Tempo: Il Ritmo Circadiano e le Energie

Si esplora il funzionamento del nostro cervello, in particolare la corteccia prefrontale, e il suo legame con il ritmo circadiano. Viene spiegato come il nostro cervello funzioni con cicli di alta e bassa energia, con fasi di attività intensa alternate a fasi di recupero. Si sottolinea l'importanza di assecondare questo ritmo per ottimizzare le prestazioni e evitare il burnout.

## Attività ad Alto e Basso Consumo Energetico

Viene introdotto il concetto di attività ad alto e basso consumo energetico, paragonando la differenza tra una semplice operazione e una complessa. Le attività ad alta energia richiedono l'uso della corteccia prefrontale, mentre quelle a bassa energia vengono svolte in modo automatico attraverso i gangli basali. La maggior parte delle nostre attività (95%) sono automatiche e che è fondamentale coltivare buone abitudini.

## La Suddivisione delle Attività e la Gestione delle Emergenze

La possibilità di suddividere le attività in fasi più piccole e di posizionarle nel corso della giornata in base ai propri livelli di energia. Viene anche trattato il tema delle "emergenze normalizzabili", ovvero eventi che spesso interrompono il flusso di lavoro ma che possono essere gestiti in modo proattivo, dedicando loro uno spazio temporale specifico.

## L'Importanza del Recupero

Il recupero, ovvero le pause, è presentato come un elemento fondamentale per mantenere alte le prestazioni. Senza pause adeguate, la performance scende drasticamente.



# Il buon tempo

---

## Dettaglio delle attività

### 1 – Tetris

L'attività tratta la gestione del tempo paragonandola al gioco Tetris. Vengono poi analizzate diverse strategie per ottimizzare il tempo disponibile, come aumentare le ore dedicate al lavoro o incrementare l'efficienza. Si sottolinea il rischio di sovraccaricarsi e di sacrificare la qualità per la velocità. Si evidenzia l'importanza della consapevolezza del proprio tempo e delle proprie energie per raggiungere i risultati prefissati. Tutti hanno la stessa quantità di tempo, ma la differenza sta nell'uso che se ne fa.

### 2 – Il ponte di Minneapolis

Analizza un caso di studio sulla ricostruzione di un ponte crollato a Minneapolis, usandolo come metafora. Vengono considerati i costi, i tempi previsti e le perdite economiche derivanti dalla chiusura del ponte. Si evidenzia come nuovi comportamenti nel lavoro, basati su cooperazione e flessibilità, abbia permesso di ridurre i tempi di ricostruzione e i costi totali. Si invita a riflettere su come la gestione del tempo influenzi la qualità dei risultati ottenuti, con un focus su visione, evoluzione, azione e sensibilità temporale.

### 3 – Emergenze

Una serie di riflessioni sul concetto di gestione del tempo, utilizzando la metafora di un pronto soccorso ospedaliero. Vengono analizzate le priorità, la pianificazione e l'importanza della collaborazione nell'affrontare situazioni imprevedibili. Si evidenzia l'importanza di comprendere le proprie competenze e di gestire il carico di lavoro per massimizzare l'efficacia.

### 4 – Ritmo circadiano

Si esplora il funzionamento del cervello umano e il suo bisogno di recupero energetico. Si utilizzano esempi come lo jogging e processi giudiziari per illustrare come periodi di alta performance siano seguiti da fasi di riposo necessarie. Viene introdotto il concetto di ritmo circadiano come meccanismo automatico di regolazione dell'energia cerebrale.



# Il buon tempo

---

## 5 – Gestione delle energie

La relazione tra il ritmo circadiano, il consumo di energia cerebrale e la produttività. Vengono confrontate attività ad alta e bassa intensità energetica. Rispettare il ritmo circadiano per ottimizzare le prestazioni e come un sovraccarico di lavoro impatti negativamente sull'efficienza a lungo termine. La metafora della teoria dei gas perfetti, per spiegare il funzionamento cerebrale.

## 6 – Ottimizzazione

Suddividere le attività in periodi di alto rendimento, routine e recupero. Suggerimenti pratici per organizzare il lavoro, considerando il ritmo circadiano e la suddivisione delle attività in sotto-compiti. Integrare le emergenze nella pianificazione senza compromettere l'efficacia. L'importanza del riposo, con pause più rigenerative.

## 7 – Pareto strategico

Ottimizzare la gestione del tempo basata sulla legge di Pareto (80/20). Identificazione delle attività strategiche (il 20% che genera l'80% dei risultati) per poi proteggerle e ottimizzarle. Esempi pratici applicati al mondo aziendale. Enfatizza l'importanza di una corretta gestione del tempo per determinarne la qualità.

## 8 – Performance e stress

L'esperienza di Felix Baumgartner durante il salto dalla stratosfera. Vengono spiegate le difficoltà psicologiche che affronta, culminando nella sua quasi decisione di ritirarsi. La relazione tra stress e performance, sottolinea l'importanza di chiedere aiuto in situazioni di sovraccarico.



# Il buon tempo

	Qualsiasi ruolo	Intermedi	Manager
1	<p>Tempo e attività Soluzioni spontanee Effetto Tetris Osservazione consapevole</p>		
2	<p>Visione generale Evoluzione dei comportamenti Azioni giuste, fatte nel modo giusto Il tempo come collante per il risultato</p>		
3	<p>Attività ordinarie Attività straordinarie Metodo o Mindset?</p>		
4	<p>Cervello &amp; Tempo Performance e tempi di recupero Energie e capacità decisionale Ritmo circadiano</p>		
5	<p>Alte-basse performance Flusso energetico quotidiano Alternanza Alte - Basse - Pause Rischi di allontanamento dal ritmo circadiano</p>		
6	<p>“Spezzare” le attività Posizionamento intelligente Emergenze e urgenze Il loro collocamento temporale</p>		
7		<p>Monitoraggio del proprio tempo Fattori chiave di successo nel tempo Come identificarli, proteggerli, preservarli Effetti sulle altre attività</p>	
8			<p>Case Study Felix Baumgarter</p>
	Qualsiasi ruolo	Intermedi	Manager

