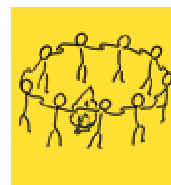


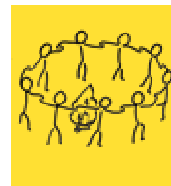


NEWSLETTER N. 2/2008



INDICE

Tempo, decisioni, priorità... valori.....	3
È tempo di... scegliere! ... per tutti quelli che “non hanno mai tempo” (di Raimonda Farris)	4
Sarà la scelta giusta? Strategie in pillole per prendere buone decisioni (di Massimo Fancellu)	6
Novità, Corsi, Eventi	8



Tempo, decisioni, priorità... valori

Questo numero è dedicato alla gestione del tempo, alle strategie di decisione e alla definizione delle priorità...

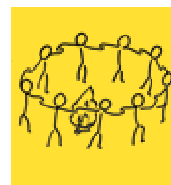
Verrebbe da chiedersi perché questi temi..... ed anche quali altri temi potrebbero essere collegati al tema della gestione del tempo ... Gestione dello stress e tecniche di rilassamento? Capacità di delega? Semplificazione delle procedure e dei processi produttivi? Prosperità e benessere? Empowerment? Autostima? ...

... ebbene, ci sembra che l'incapacità di decidere stia diventando un problema diffuso... sembra che l'idea di dover fare sempre la scelta giusta stia portando ad un peggioramento della capacità di decidere o ad un allungamento, oltre ogni possibilità di previsione, dei tempi di decisione... in un mondo che cambia velocemente e che richiede, invece, decisioni rapide.

Le pressioni sembrano essere forti, ma chi ha imparato a scegliere ragiona spesso con parsimonia: definisce le priorità da portare avanti, in base alla propria missione e ai propri valori, e accetta di lasciare, o delegare il resto.

La capacità di scegliere è semplice ed essenziale... e non teme la perdita: coltiva solo ciò che ha valore.

Ci auguriamo e Vi auguriamo di diventare sempre più bravi a curare, con amore e intelligenza, le cose importanti.



È tempo di... scegliere!

... per tutti quelli che "non hanno mai tempo" (di Raimonda Farris)

Si sa che i tempi cambiano, sappiamo che la nostra società è cambiata rispetto ad un passato non così lontano...ed in effetti, chiunque riconosce che il nostro stile di vita è ben diverso rispetto a quello dei nostri nonni.

Ma, in un mondo che abbonda sempre più di beni e servizi disponibili, un numero sempre maggiore di persone avverte una grave carenza: quella del tempo. La nostra si può connotare, insomma, come una ricca società, povera, allo stesso tempo, di tempo!

"*Non ho tempo*": frase ormai mitica, abusata, entrata a far parte del linguaggio quotidiano di tanta gente che, nelle circostanze più diverse, la pronuncia facendo trapelare quasi un senso di impotenza, di frustrazione al pensiero di non riuscire ad "imbrigliare" questo tempo così tiranno.

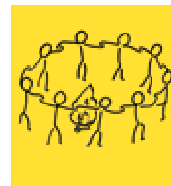
Un tempo, per l'appunto, tiranno ed insieme dispettoso, sempre in vena di scherzi, un tempo che volando (forse possiede delle grandissime ali?!) ci passa sotto il naso senza che si riesca mai ad acchiapparlo, sempre un po' più veloce di noi...senza che ci dia mai il tempo di farlo nostro!

Anche chi scrive ha fatto parte del grande fans club dei "*non ho tempo*", ma da un po' di tempo, per l'appunto, ho smesso di "pagare" la tessera di socia sostenitrice del Club.

Dopo pochi incontri del mio percorso di Coaching, è emerso l'equivoco nel quale ero cascata (forse "per colpa" del tempo di riflessione che non ci avevo mai dedicato?!). E così, in pochissimo tempo, mi sono accorta che il tempo è sempre lì, immutato nei secoli, fatto di secondi, ore, giornate, anni...di un'intera vita, insomma. Ho capito la preziosità di ogni istante, la possibilità che ognuno ha di poter decidere, di poter scegliere, proprio in quell'attimo, cosa fare di quel tempo.

E così ho avuto chiarezza del fatto che non è tanto il tempo ad essere di meno oggi, ma piuttosto è di più la quantità di opportunità di scelta che abbiamo.

Detto in altre parole, è chiaro che se mio nonno passava gran parte della sua giornata lavorando (di norma, ben più delle 8 ore attuali), nel suo tempo libero sceglieva, magari, se giocare a carte con gli amici a casa o incontrarli in un bar, e il discorso finiva lì, la scelta era presto fatta, dato il numero limitato di opzioni disponibili.



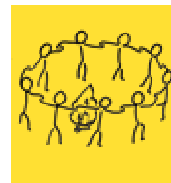
Ma se mio nonno si trovasse a dover fare la stessa scelta oggi, è probabile che un po' si sentirebbe in crisi all'idea che, però, voleva anche, che ne so, navigare su internet (e magari "chattare" con i suoi amici virtuali)...e poi fare *pilates* in palestra...e poi vedere quel fantastico film al cinema...e poi andare a fare shopping nel nuovo centro commerciale...e poi fare un corso per migliorare il suo inglese...e poi fare un bel viaggetto (magari di quelli *last minute* da cogliere al volo)...o ancora giocare con la play station...o, a volte, soltanto guardare un po' di tv in poltrona o... inviare sms...senza dimenticare, d'estate, i bagni al mare...o un'infinità di altre cose tutte interessanti da fare!

Peccato (o per fortuna?!) che per potersi dedicare a tutte queste nuove cose da fare il mio fantastico nonnino avrebbe, oggi, esattamente lo stesso tempo di cui disponeva 80 anni fa!

E allora quale strada seguire, quella di disperarsi e lamentarsi per l'impossibilità di poter fare, nello stesso tempo, tutto ciò o, invece, rallegrarsi per il fatto che oggi le possibilità di scelta sono ben maggiori e ci permettono di coltivare più interessi, di conoscere mondi che prima rimanevano sconosciuti ai più, di avere più gratificazioni?

Personalmente ho scelto di seguire questa seconda strada: il mio allenamento quotidiano consiste, oggi, nel prendermi prima il tempo necessario per decidere come pianificare la mia giornata, il mio tempo libero, il mio lavoro e così via. Ma il criterio che seguo è ben diverso rispetto al passato: anziché sentirmi travolta dalla quantità di cose che prima pensavo di dovere o volere fare, ora mi permetto di scegliere valutando in base a tutto il ventaglio delle possibilità che ho, decido partendo da ciò che, sempre per me, è prioritario in quel momento, da quello che ritengo più importante o, a volte, più urgente, o conveniente. L'obiettivo non è più quello di accumulare esperienze in maniera forsennata, quanto piuttosto di rispettare il più possibile il mio "sistema ecologico". Rispettare quell'equilibrio che mi permette di assaporare appieno ogni esperienza, che acquista così un notevole valore aggiunto perché frutto di una scelta compiuta con chiarezza e lucidità.

Onestamente devo ammettere che ci sono situazioni in cui mantenere questo approccio sembra più complicato o più faticoso, e la tentazione a ricadere nei vecchi comportamenti è forte. Ho potuto verificare, però, che un training costante fatto di pazienza, di sana autoironia e di utilizzo degli strumenti di valutazione che ho ora a disposizione, è la formidabile ricetta che mi permette di allontanare (o forse acchiappare?!) questo famigerato "tempo fantasma"!



Sarà la scelta giusta?

Strategie in pillole per prendere buone decisioni (di Massimo Fancellu)

Spesso, durante la mia attività di Formatore e Coach, mi trovo ad aiutare i miei clienti su come prendere "buone decisioni". In realtà, nessuno può dire a priori se una decisione è una "buona decisione": si può sapere di aver compiuto la scelta giusta solo nel tempo, valutando le conseguenze che quella decisione ha prodotto.

Le conseguenze relative alle nostre decisioni, infatti, ci dicono molto della qualità delle scelte compiute. Qualità che tiene conto di diversi e importanti fattori, quali:

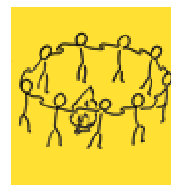
- ☺ **Lo stato d'animo con cui decidiamo.** Normalmente, le migliori decisioni si prendono rilassati e sereni.

- ☺ **Il processo di decisione.** Un buon metodo di decisione è composto dalla concatenazione di diversi elementi fra loro: definire l'obiettivo che si persegue, analizzare il contesto, valutare la possibilità di scelte alternative di azione, anticipare i possibili problemi, prevedere le possibili soluzioni e...le possibili conseguenze.

- ☺ **La congruenza della decisione.** Ogni decisione dovrebbe rispettare il principio della coerenza: coerente, perciò, con la nostra identità, con i nostri valori, con le nostre emozioni, con i nostri desideri, con le competenze che abbiamo e con il contesto del quale facciamo parte.

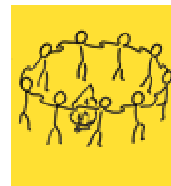
- ☺ **La conoscenza del contesto.** Spesso sono sufficienti davvero poche informazioni per decidere, ma per una buona decisione è bene essere informati su ciò che ci serve sapere.

- ☺ **Il tempo dedicato alla presa di decisione.** Il tempo per decidere dovrebbe essere ridotto al minimo: le decisioni prese con tempi dilatati spesso perdono di efficacia e, soprattutto, consumano molte energie, generano dubbi ingiustificati.... Il tempo da investire quando si decide dovrebbe essere



minimo e riguardare soprattutto le attività "istruttorie": informarsi, valutare i costi/benefici, sviluppare possibilità alternative. Nelle "strategie di decisione eccellenti", il tempo per decidere si riduce ad un attimo, mentre quello dedicato alle altre attività (che abbiamo chiamato "istruttorie") ha una durata variabile, a seconda dell'oggetto della decisione.

Il Coaching e i percorsi di sviluppo personale o manageriale, quali ad esempio la Programmazione Neuro Linguistica o la Formazione Esperienziale, offrono ottimi strumenti per aiutare a decidere con lo stato d'animo migliore possibile, per ottimizzare il processo decisionale in funzione dell'importanza della decisione, per verificare eventuali incongruenze nella scelta, per leggere il contesto e ridurre i tempi di decisione. Credo che cogliere le opportunità e i vantaggi che queste metodologie offrono sia, per chiunque, una buona decisione foriera, sicuramente, anche di ottime conseguenze!



Novità, Corsi, Eventi

INCONTRO COACHING

Il Coaching, nelle sue diverse modalità (Life Coaching, Business Coaching, Executive Coaching, Team Coaching...), è un modello di intervento "consulenziale" che si sta affermando con sempre maggiore velocità ed incisività. Per questo motivo, le Delegazioni territoriali di Associazione Italiana di Comunicazione Pubblica e Istituzionale e di FERPI (Federazione Italiana delle Relazioni Pubbliche), in collaborazione con Àgape Consulting, organizzano un **incontro introduttivo al Coaching**. L'incontro, che si terrà il **16 maggio a Cagliari presso la sede del FORMEZ**, potrà permettere ai partecipanti di conoscere il modello e le possibilità di applicazione, sia in ambito professionale che per lo sviluppo personale.

Per informazioni, potete contattare la Àgape Consulting e chiedere di parlare con Massimo Fancellu.

PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA (PNL) E STUDI LEGALI

Le tecniche di PNL permettono, a chi esercita la Professione di Avvocato, di avere "una marcia in più" nell'esercizio dell'attività professionale.

Per conoscere in dettaglio il programma "**La PNL per l'Avvocato: arte, metodo, strategia**", potrete accedere all'area "Programmi-Eventi" del nostro sito www.agapeconsulting.it

COACHING PER LA GESTIONE DEL TEMPO

Entro il mese di maggio, chiuderemo le iscrizioni per il **percorso di Coaching "Tempo di Qualità"**. Chi è interessato potrà scaricare il programma accedendo all'area "Programmi-Eventi" del nostro sito www.agapeconsulting.it