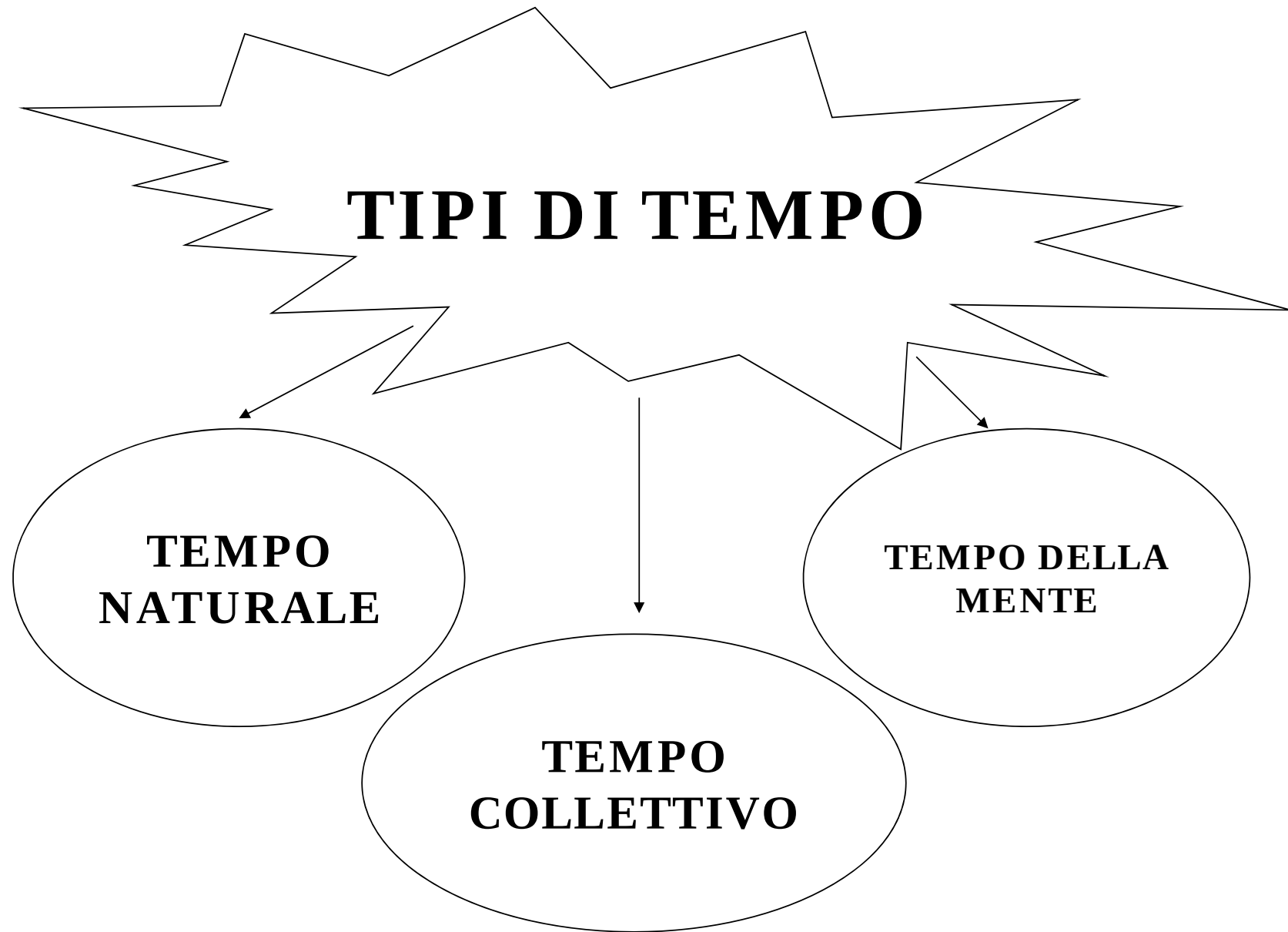
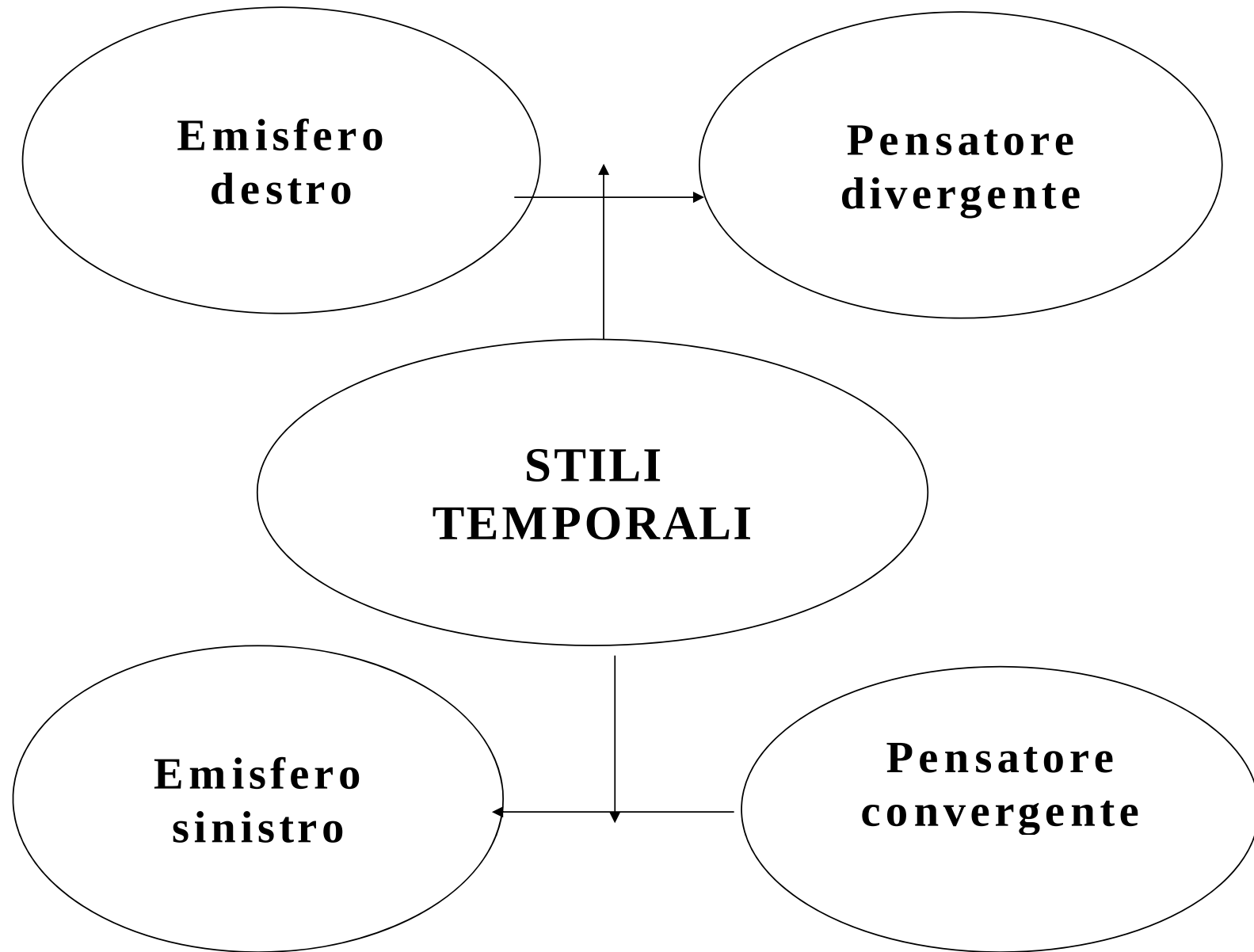


AGENDA

È la mappa personale della globalità delle azioni a breve, media e lunga scadenza. È uno strumento operativo in quanto finalizzato all'azione, ed è anche un modo per esprimere se stessi e il proprio stile di vita, in quanto consente di:

- avere una visione d'insieme di tutti i compiti da svolgere;**
- programmare in maniera sistematica le attività e le scadenze importanti;**
- organizzare e controllare a colpo sicuro l'esecuzione di quanto progettato.**





PENSATORE CONVERGENTE

- Svolge una cosa per volta
- Rispetta le scadenze
- Raccoglie informazioni
- Rispetta i programmi
- Non si lascia distrarre o interrompere
- Di molte idee ne realizza una
- Lavora facendo un passo alla volta
- Pone confini
- Programma per dopo
- Cerca un'unica risposta giusta

PENSATORE DIVERGENTE

- Fa molte cose contemporaneamente
- Le scadenze sono un obiettivo da inseguire
- Sonda il quadro generale
- Cambia spesso programmi
- Si lascia distrarre o interrompere facilmente
- Da un'idea ne realizza molte
- È intuitivo
- Sono importanti le relazioni con le persone
- Salta da un punto all'altro
- Cerca più risposte



OBIETTIVO

Specifico

Misurabile

Attirante

Raggiungibile

Temporizzato

PRIORITÀ

COMPITI A

COMPITI B

COMPITI C

COMPITI D

DELEGA

COSA bisogna fare

CHI lo deve fare

PERCHÉ lo deve fare

COME lo deve fare

QUANDO deve finirlo

Possiamo parlare di “valore”
positivo di una relazione
almeno in due accezioni:

- ***valore positivo intrinseco***
- ***valore positivo strumentale***

Valore positivo intrinseco:
una buona relazione vale in se stessa, produce benessere psicologico, è un “bene” immateriale che ci arricchisce in quanto tale. (vicinanza, supporto, condivisione)

Valore positivo strumentale:

una buona relazione è utile, serve a farci raggiungere degli scopi, a farci funzionare più efficacemente in un contesto come può essere quello dell'apprendimento o del lavoro.

PIANIFICARE PER **“PICCOLI PASSI PROGRESSIVI”**

Definire la meta che si vuole raggiungere attraverso una pianificazione dei passi da compiere.

- **pianificare le attività giornaliere;**
- **pianificare gli scopi minimi da ottenere;**
- **pianificare il proprio spazio personale;**
- **pianificare l'impegno a mantenere le promesse;**
- **pianificare i compiti da svolgere tra le sedute.**



La cattiva notizia
è che il tempo vola,
la buona è che
tu sei il pilota.