



Consells de prevenció i gestió de l'estrès

Gestió del temps

Sabies que...?



La sensació de “no donar a l'abast” o de “manca de temps” és una de les que més estrès ens produeix.

Cada persona disposa – mentre viu – de tot el temps que existeix. **Tots disposem de les mateixes 24 hores al dia.** Parlem de gestionar o controlar el temps, quan no s'ha de controlar aquest recurs, si no les nostres activitats.

Podem queixar-nos de com i en què fem el temps, però no de no tenir-lo.

“No puc amb tot”, “no puc fer tot el que s'acut” és el primer que has d'assumir per a no deixar-te portar per la voràgine del temps. Això suposa que estàs condemnat a triar... **Escull el que realment és important i una bona planificació de tasques** t'ajudarà a reduir de manera significativa l'estrès que produeix la “manca de temps”.



Consells de prevenció i gestió de l'estrès

Gestió del temps



Consells per a una bona planificació

Elabora una llista amb les taques que has de fer i estableix-ne la prioritat en funció de la seva importància i urgència. **Dóna prioritat a allò IMPORTANT**, evita el anar “apagant focs” atenent temes no importants mentre desenvolupes una tasca que sí ho és.



Busca la concentració, evita la multitasca (el nostre cervell augmenta la qualitat i la velocitat del rendiment si es centra en una única tasca), agrupa tasques de treball similars, no deixis una tasca fins a acabar-la.

Els *imprevistos* es **planifiquen**



El millor és que **planifiquis a la teva agenda un temps per als imprevistos** (pot ser a final del dia o de la setmana), i d'aquest temps vagis agafant porcions segons les necessitis.

Les *interrupcions* s'**eviten**



El temps que requereix una tasca creix quan la interrompem i la reanudem. **Aprèn a dir “ara, no”**. Reserva un temps sense atendre el telèfon, obre correus electrònics només en moments determinats del dia, etc.

La qualitat ha de convertir-se en la teva meta permanent i fer-ho bé des del començament, una prioritat. Això t'evitarà moltes pèrdues de temps en correccions i l'estrès que produeixen les queixes o males qualificacions.



Consells de prevenció i gestió de l'estrès

Gestió del temps

Evita endarrerir les taques més difícils



SEMPRE estem TAN sobrepassats?... En ocasions, la “sensació de falta de temps” que ens genera estrès, la provoquem nosaltres mateixos dedicant-nos a activitats “substitutòries”, que ens resulten més còmodes o agradables, en lloc de centrar-nos en allò realment important, que ens resulta menys grat o més difícil.