FC | FRANCESCO CASTELLANA
COACHING

RISORSE GRATUITE / SCHEDA OPERATIVA

Riprendi il controllo del tuo tempo

Una guida pratica per chiarire le priorità e pianificare una settimana sostenibile.



STRUMENTI PER FARE CHIAREZZA E PASSARE ALL'AZIONE

FOTOGRAFIA ATTUALE

Dove finisce il mio tempo?

Parti da ciò che accade davvero, non da quello che pensi dovrebbe accadere.

01 Tre attività che occupano più tempo

Scrivi ciò che osservi in una giornata tipica.

02 Quale impegno mi pesa di più?

Perché: durata, frequenza, urgenza o scarsa chiarezza?

03 Dove vorrei recuperare spazio?

Riposo, relazioni, lavoro concentrato o altro?

Prima di chiudere

Conserva questa pagina e scegli un momento per tornarci.

PRIORITÀ

Importante non significa urgente

Raggruppa gli impegni: ciò che conta per i tuoi obiettivi, ciò che richiede attenzione immediata, ciò che puoi ripensare.

01 Una cosa importante ma rimandata

Che cosa guadagni dedicandole tempo?

02 Un’urgenza frequente

Qual è la sua causa? Puoi prevenirne una parte?

03 Un’attività da ridurre

Puoi semplificarla, delegarla o rinviarla?

Prima di chiudere

Conserva questa pagina e scegli un momento per tornarci.

CONFINI

Proteggi uno spazio utile

Una pianificazione sostenibile tiene conto degli imprevisti e dei limiti di energia.

01 Qual è il mio momento migliore?

Mattina, pomeriggio o sera? Quando mi concentro meglio?

02 Quale distrazione posso ridurre?

Notifiche, richieste, multitasking o altro?

03 Che limite voglio comunicare?

Scrivi una frase breve, educata e chiara.

Prima di chiudere

Conserva questa pagina e scegli un momento per tornarci.

SETTIMANA

Prepara il prossimo calendario

Programma poche priorità, lasciando spazio a imprevisti e riposo.

01 Le mie tre priorità

Scegli al massimo tre risultati importanti.

02 Quando le affronterò?

Inserisci due blocchi di tempo realistici.

03 Dove lascerò margine?

Quale intervallo proteggerò dagli imprevisti?

Prima di chiudere

Conserva questa pagina e scegli un momento per tornarci.

RIFLESSIONE

Una revisione di dieci minuti

A fine settimana guarda le scelte fatte e aggiusta il piano.

01 Che cosa è stato davvero utile?

Segna due esempi.

02 Dove ho speso tempo senza volerlo?

Descrivi il contesto senza giudicarti.

03 Qual è una modifica per la prossima settimana?

Scegli un solo esperimento verificabile.

Prima di chiudere

Conserva questa pagina e scegli un momento per tornarci.

IN SINTESI

Una regola semplice

Un calendario pieno non è un calendario efficace. Valuta la tua settimana in base a ciò che conta per te e al tempo che vuoi lasciare disponibile.

Un gesto per cominciare

Rileggi le tue risposte. Cerchia una cosa che vuoi provare concretamente entro sette giorni.

01 **Il passo che scelgo**

Scrivi l'azione, il giorno e l'occasione in cui intendi provarla.

02 **Come saprò di averci provato?**

Definisci un segnale osservabile, senza valutare il tuo valore personale.

Il contenuto è educativo e non sostituisce il supporto professionale quando necessario.