

Attualità ▾ Approfondimenti ▾ Opinioni Recensioni libri business 

RECENSIONI / LIBRI SU BUSINESS, MANAGEMENT, CULTURA

# Governare il tempo – Come stressarsi con metodo e ottenere di più



Di Redazione Pubblicato 5 ore fa



Nella propria quotidianità la gestione del tempo viene applicata in tanti aspetti della vita: dal posto di lavoro alla vita privata.

Questo manuale, nato dalla collaborazione tra i due autori **Francesco Muzzarelli** e **Francesco Tamba**, riassume attraverso una serie di consigli, frasi motivazionali, aforismi, esempi pratici e luoghi comuni un percorso che ciascuno di noi, in maniera del tutto soggettiva, compie nella gestione del proprio tempo.

È importante saper allocare il tempo sul posto di lavoro, capire quale sono le **priorità**, distinguere ciò che è urgente da ciò che è importante, riuscire ad essere efficaci ed efficienti allo stesso tempo, nonostante si pensi che essere troppo efficienti possa liberare del tempo ma allo stesso tempo porta l'individuo a dedicarsi ad altro, diventando più indaffarati.

Bisogna tener conto dei **fattori endogeni ed esogeni** che portano via tempo: i primi causati da noi stessi, banalmente la frequenza con cui ci si distrae, i secondi causati dall'ambiente di lavoro. Entrambi i fattori, spiegati tramite matrici economiche e aforismi, sono a loro volta governati dai meccanismi cognitivi ed emotivi implicati nella psicologia dell'essere umano, primo fra tutti l'**ansia**. Esistono meccanismi che innescano condizioni di incertezza e assenza di controllo che sono solo due dei motori che spingono ad agire in maniera superficiale semplicemente per risolvere nel modo più rapido possibile un problema, tuttavia ciò è improduttivo. Possiamo porre rimedio a questa condizione psicologica (incendio emotivo) attraverso soluzioni definite "estintori anti ansia", che portano a consolidare la stabilità emozionale.

Altro concetto espresso riguarda la "porosità del tempo" ossia il tempo da dedicare all'attività lavorativa contro il tempo libero: c'è influenza e sovrapposizione tra queste due opzioni. Inoltre il periodo della pandemia ha notevolmente rivoluzionato le modalità di lavoro, introducendo il concetto di **smart working** ed avendo risultati (positivi e negativi) in termini di produttività individuale. Anche la digitalizzazione attraverso l'introduzione di soluzioni artificiali, fino ad arrivare all'**intelligenza artificiale** vera e propria ha avuto un effetto rilevante sul management del tempo, permettendo una semplificazione generale della vita, da un netto risparmio di tempo al raggiungimento di traguardi prefissati.

In conclusione ognuno deve saper scegliere per se stesso quelle che sono le soluzioni più valide per fare delle scelte consapevoli all'interno di ecosistemi digitali in continua evoluzione, che ci indirizzano verso la scelta degli strumenti per programmare e gestire il nostro tempo in modo efficace ed efficiente.

### Governare il tempo. La soft skill per stressarsi con metodo e ottenere di più.



Editore: **FrancoAngeli**

Uscita: **2023**

Autore: **Francesco Muzzarelli, Francesco Tamba**

Acquista su [Amazon](#)

NOTA: I LIBRI PRESENTATI NELLA RUBRICA RECENSIONI SONO STATI INVIATI ALLA REDAZIONE DALLE CASE EDITRICI O DAGLI AUTORI. LA RECENSIONE È GRATUITA E INDIPENDENTE. BUSINESSWEEKLY OTTIENE UNA PICCOLA COMMISSIONE SUGLI ACQUISTI EFFETTUATI SU AMAZON, SENZA CHE CIO CAMBI IL PREZZO PER L'UTENTE FINALE.

Condividi:

LinkedIn

Facebook

Twitter

Skype

WhatsApp

Telegram

In questo articolo: [FrancoAngeli, Saggistica](#)

PIÙ LETTI OGGI