



Cultura

# Basta perdere tempo

Gianluca Gambirasio racconta i segreti per ottimizzare e recuperare ore preziose e insegna a non farci prendere dall'ansia davanti a una scadenza

di **Maria Pia Parenti**

La gestione del proprio tempo è uno dei problemi con cui ci confrontiamo quotidianamente. Nella professione, poi, le scadenze con cui ci misuriamo ci mettono spesso a dura prova. Che fare allora per ottimizzare al meglio il tempo a nostra disposizione? Quali tecniche o approcci adottare per raggiungere i nostri obiettivi?

**Gianluca Gambirasio**, autore del libro “Gestire meglio il tempo. Risparmiare oltre 100 ore di lavoro all’anno ed essere più efficaci” edito da **Franco Angeli**, ci fornisce qualche suggerimento.

**I commercialisti, con l’incalzare delle scadenze fiscali, sono assillati dal fattore tempo. Può dare loro qualche suggerimento?**

“Non ho tempo” è la constatazione da cui dobbiamo partire per costruire un’efficace gestione delle nostre attività lavorative. Sempre e comunque non abbiamo il tempo per fare tutto. È indispensabile scegliere su cosa concentrare i nostri sforzi per evitare il rischio di disperdere le nostre energie. Occorre non confondere la quantità di lavoro (ore di lavoro) con la qualità del lavoro (risultati ottenuti e livello di soddisfazione

personale). Non abbiamo bisogno di più tempo, ma di utilizzarlo nel modo migliore.

### **Ansia e stress sono cattivi alleati contro l'elemento tempo. Come possiamo difenderci?**

Le circostanze non bastano da sole a renderci stressati o rilassati. È il modo di reagire che determina i nostri sentimenti e le nostre emozioni. Ogni evento presenta sempre aspetti positivi e negativi, sta a noi scegliere su quali soffermarci e di conseguenza generare emozioni positive o negative. Essere felici e rilassati è molto più semplice di quel che si crede. L'ansia, infatti, è uno stato mentale. Spesso siamo più preoccupati per il pensiero di dover fare qualche cosa, rispetto all'azione stessa. Il 99% delle cose per cui siamo in ansia non accadono mai. Tutti noi potremmo eliminare gran parte delle nostre ansie se considerassimo con razionalità le probabilità che un fatto avvenga. Quasi tutte le ansie o le infelicità derivano dall'immaginazione e non da fatti e dati reali.

### **Saper dire di no è un'arte o una strategia? Si può imparare?**

Occorre essere consapevoli che "no" lo diciamo sempre e comunque. Ogni volta che diciamo un sì automaticamente diciamo un no ad altre attività che non riusciremo a portare avanti.

### **I 'mangiatori di tempo', così come da lei definiti, sono le situazioni che assorbono il nostro tempo distogliendoci dai nostri obiettivi.**

#### **Come arginare il problema?**

Mettendoli a dieta! Spesso non li possiamo eliminare, ma non sottovalutiamo anche piccoli risparmi di tempo. I risultati di un anno sono infatti la somma dei risultati di ogni giorno. Ipotizzando 48 settimane lavorative da 5 giorni per 8 ore, recuperare anche solo 15 minuti di tempo in un giorno dai "mangiatori di tempo" per dedicarli ad attività di maggior valore aggiunto significa, in un anno, recuperare 3600 minuti, quindi 60 ore che corrispondono a 7,5 giorni di lavoro.

**MARIA PIA PARENTI**

---

Copyright © 2015, Press Srl. Tutti i diritti riservati.