



ILGA
28 e 29 de outubro
16:00 - 18:30 horas



CURSO DE

XESTIÓN DO TEMPO

XESTIÓN DO TEMPO

Di o Eclesiastés: "Hai un momento para todo. Para plantar e para arrincar. Para chorar e para rir. Para calar e para falar..." O tempo. Ese ben aparentemente tan infinito e ás veces tan escaso. Ese recurso tan relativo. Porque é cuantificable e parece que nunca vai esgotarse. Con todo, cada minuto que pasa é excepcional e insubstituíble. Nunca volve. Por iso nosa misión é aproveitalo conscientes de

que, como di Anxo Pérez: "O maior inimigo da vida non é a morte, senón o desaproveitamento".

"Non é o tempo o que nos falta. Somos nós os que lle fallamos a él"

- Paul Claudel -

O tempo pasa continuamente, pero é limitado. E o seu valor é tan subxectivo... Sucédese, pero nunca volve. E no noso afán por controlalo, medímolo unha e outra vez. Pero cada persoa mide o tempo á súa maneira. Para o historiador, o tempo son séculos. Para o enólogo, o tempo son anadas. Para o estudante, o tempo son cursos. Para un ancián, o tempo son días. Para un atleta, o tempo son centésimas de segundo. A

verdadeira clave é o que cada un de nós facemos co noso tempo. Non o que sucede, senón o que facemos que suceda.

Xestionar ben o tempo é aprender a fixar obxectivos e ir a por eles. Uns obxectivos que deben ser simples, medibles, alcanzables, orientados a resultados e temporais. E para conseguir alcanzalos, a clave está en ser capaces de planificalos con tempo. "Non empeces mañá. Empeza agora". Deixa ao carón o superfluo e concéntrate no importante. Porque o importante que fagas hoxe será unha urxencia menos da que teñas que ocuparte mañá. E xa se sabe: Quen se ocupa do verdadeiramente importante acaba sendo moito máis eficaz, eficiente e produtivo que quen se perde en cousas intranscendentes.

Coidémonos do tempo perdido! Di o proverbio: "Perde unha hora e buscarala todo o día. Perde un día e buscaralo toda a semana. Perde un ano e buscaralo toda a vida". Evitemos perder tempo. Usemos todas as ferramentas ao noso alcance para aproveitalo. Ciñámonos a cumprir as nosas tarefas fixándonos



"Non podemos matar o tempo sen ferir a eternidade "
| Henry Thoreau

XESTIÓN DO TEMPO

alcance para aproveitalo. Ciñámonos a cumprir as nosas tarefas fixándonos unha orde do día. Coloquemos cada cousa no seu sitio para evitar confusos minutos de procura. Desfagámonos do que non serve e do que non usamos, evitando que o pasado acabe por arrinconar ao noso presente. Di Michael McQueen: "O pasado non pode ancorarche, máis ben ten que ser o temón que che leve cara ao futuro".

E que dicir de quen che fai perder tempo? Non tentes cambiarlles. A maior parte

"O tempo é un gran mestre. O malo é que vai matando aos seus discípulos"

- Hector Berlioz -

das veces resulta inútil. "Nunca te golpees contra un muro. El non sangra. Ti si". Concéntrate en espremer o que depende de ti, que é organizar o teu tempo para sacarlle o maior proveito posible.

Organiza! Ordena a túa axenda por listas e destaca o importante. Ordena as túas tarefas por categorías e resalta as prioritarias. Prioriza!

Cóidate dos que procrastinan. Cóidate dos que abusan do perfeccionismo. Cóidate dos que nunca chegan a tempo. Cóidate dos que sempre din si. Cóidate dos que pensan que só eles saben facer as cousas. Cóidate dos que sempre teñen que montar unha reunión para todo. Cóidate dos que sempre necesitan unha viaxe para tratar de solucionar aquilo que outros arranxan por teléfono. Cóidate dos que nunca usan persoais e sempre improvisan. Aprender a xestionar ben o tempo é aprender a coidarse para dispoñer de máis tempo de calidade. E tómate máis tempo para ti. Instaura rutinas. Corta os problemas de raíz. Acurta os tempos de toma de decisións. Contrata axuda cando a precises. Filtra a quen che interrompe. Faite un horario. Ordena os teus espazos. Madruga. Agrupa as tarefas que sexan agrupables. Aproveita os tempos mortos e non perdas vinte minutos nun problema que debería ocuparte cinco. Se o fas, aprenderás a sacar tempo para o que verdadeiramente importa e poderás gozar dunha vida moito máis plena.



"Pasa o tempo e o home non se dá conta "
| Dante Alighieri