

Gestionando mi Tiempo

.....

con Estrella Mizrahi

*¿Por que el tiempo
no me alcanza?*

Workshop

ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO



¿Qué es el tiempo?

UN RECURSO

¿Para qué nos sirve?

PARA CONTARNOS NUESTRAS HISTORIAS

Nos ordena y nos sincroniza

ALGUNOS PUNTOS A TENER EN CUENTA:

#NO TODAS LAS TAREAS QUE HACEMOS TIENEN LA MISMA IMPORTANCIA NI LA MISMA URGENCIA.

#EL RESULTADO DE ACTUAR SIN PLANIFICAR ES LA PÉRDIDA DE TIEMPO.

#HAY UNA CONFUSIÓN ENTRE LO IMPORTANTE Y LO URGENTE.

#RESPONDEMOS A LOS TEMAS A SOLUCIONAR COMO SI LOS CASOS FUERAN CRISIS.

#EL USO DEL TIEMPO ES ÓPTIMO CUANDO SE LOGRAN LOS MÁXIMOS BENEFICIOS CON EL MENOR ESFUERZO.





Urgencia

Urgente

No Urgente

Importancia

Importante

I Crisis
Problemas Apremiantes
Proyectos con fechas de
vencimiento Inminentes

II Prevención,
Construcción de
relaciones, Observación
del Entorno, Búsqueda de
oportunidades
Formación, Planeación.

No Importante

III Interrupciones por
llamadas, correo
electrónico, chat; Algunas
reuniones

IV Trivialidades,
ajetreo, revistas banales,
chisme, juegos virtuales



URGENTE

- # NECESITAN ATENCIÓN INMEDIATA
- # SON MUY VISIBLES
- # NOS PRESIONAN
- # LAS COSAS URGENTES ACTÚAN SOBRE NOSOTROS

IMPORTANTE

- # TIENEN QUE VER CON LOS RESULTADOS
- # GENERALMENTE NO SURGEN COMO URGENTES
- # REQUIEREN DE NUESTRA INICIATIVA Y PROACTIVIDAD



LA PREGUNTA CLAVE

¿De acuerdo a mis prioridades, que tendría que estar haciendo yo, aquí y ahora?

Para responderme esto tengo que tener en claro

MIS PRIORIDADES

5 REGLAS DE ORO



- 1-ESCRIBIR LOS OBJETIVOS
(CLASIFICAR DEL 1 AL 10)
- 2-ASIGNAR FECHAS LÍMITES (POR ESCRITO)
- 3-CREAR EL HÁBITO DE PLANIFICAR EL DÍA SIGUIENTE
- 4-APRENDER A DECIR NO CUANDO ES NECESARIO
- 5- DELEGAR LO DELEGABLE





LAS TRES CAJAS



**¿QUÉ TE GUSTARÍA QUE
HASHEM TE REGALARA EN LA
CAJA N°3?**

**¿QUÉ ESTAS HACIENDO VOS
PARA PREPARAR ESA CAJA?**

RECOMENDACIONES



>DIVIDIR LAS METAS EN **MINI-METAS**

>AL PLANIFICAR QUITAR LAS
PALABRAS MARTILLO

“HAY QUE”, “TENGO”, “DEBERÍA”, ETC.

>SER FLEXIBLE

>TRABAJAR INTELIGENTEMENTE MÁS QUE
ARDUAMENTE.



“LO QUE HACÉS Y COMO LO HACÉS ...

...HABLA DE VOS”

“CADA HORA INVERTIDA EN PLANIFICAR,
AHORRA VARIAS HORAS EN EL CAMINO
HACIA LO QUE LE AGREGA VALOR A TU
VIDA”



Estrella Mizrahi
senior coach
profesional
pnl.
Dir. de IKC