



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI TRIESTE

Elidea
psicologi associati

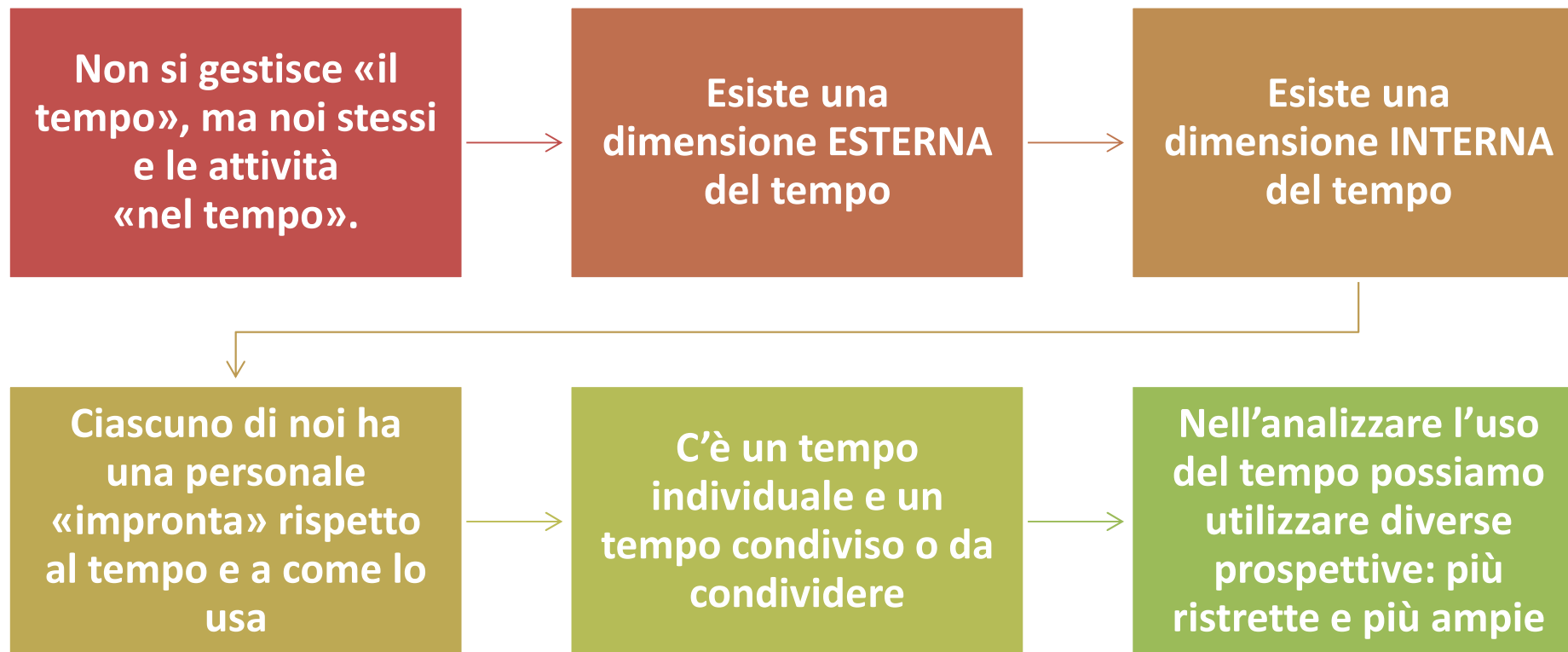
L'agenda mentale per
ri-uscire e ripartire dopo il
lockdown



Webinar – 11 giugno 2020

#SolidarietàPsicologicaDigitale

Il tempo – alcuni principi generali



Quello che facciamo del tempo è, in ultima analisi, quello che facciamo della nostra vita

Pensieri sul tempo...



Immanuel Kant (1724-1804) *spazio e tempo non sono la realtà, ma sono il nostro modo di organizzare i dati sensibili della realtà: noi percepiamo le cose l'una accanto all'altra (spazio) e l'una dopo l'altra (tempo), solo così riusciamo a comprenderle.*

Henri Bergson: *per la scienza il tempo si identifica con l'orologio in cui ogni istante è oggettivamente rappresentato e qualitativamente identico a tutti gli altri; il tempo originario, invece, si trova nella nostra coscienza, è intuizione, è soggettivo, e ogni istante risulta diverso da tutti gli altri".*

La percezione del **TEMPO**

Il **TEMPO** in sequenza...

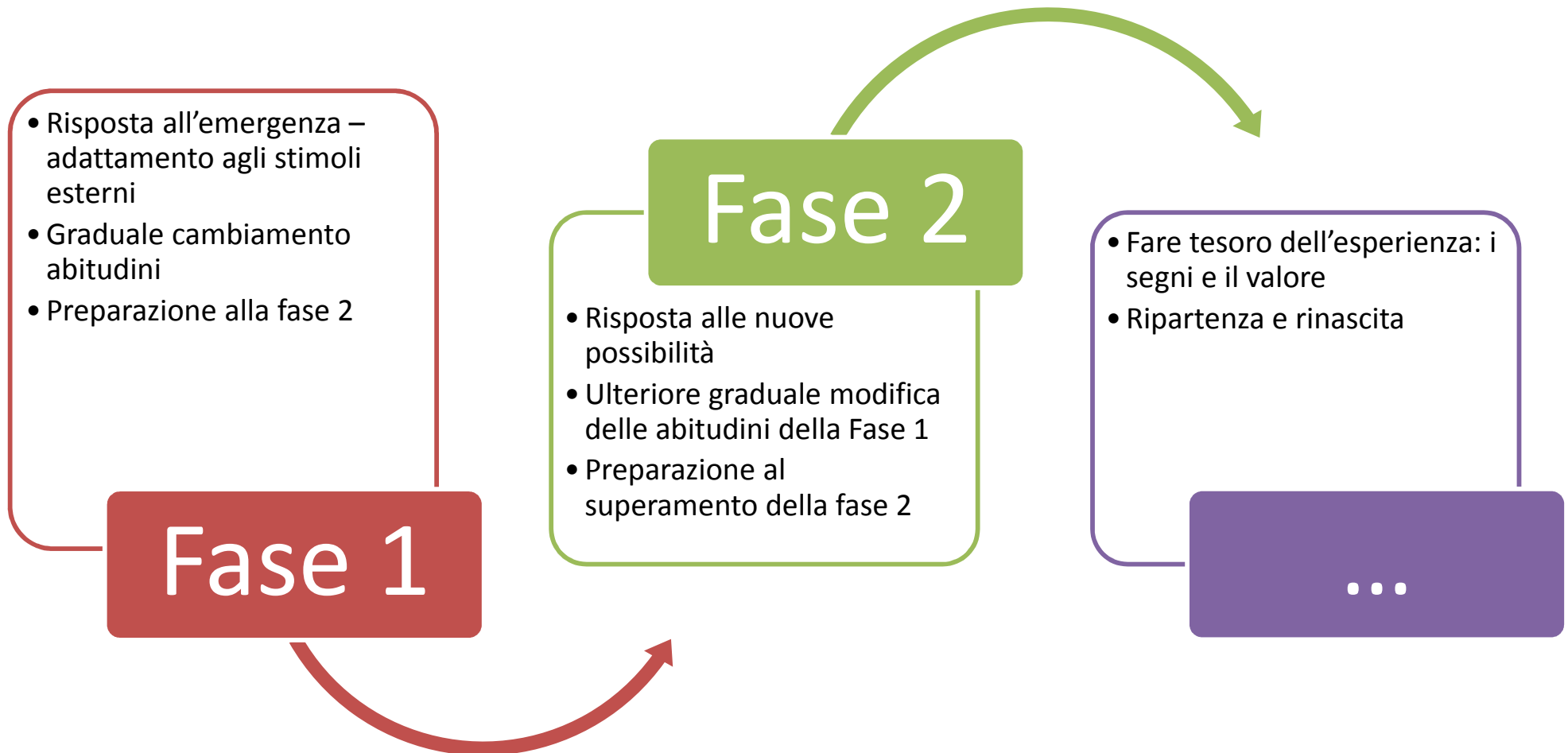


La percezione del **TEMPO**

Il **TEMPO** fuori sequenza...



L'utilizzo di Questo TEMPO



Il Valore di Questo TEMPO



Uscire per un po' dai vincoli del tempo esterno

Guardare in avanti, senza la pressione della fretta

Connetterci col nostro mondo emotivo

Prestare attenzione anche a diverse parti di noi

Allenare il Locus of control interno

Acquisire nuove competenze

Agenda Mentale

Concedersi il tempo da dedicare all'Agenda Mentale

Fissare degli obiettivi importanti, anche non urgenti, a medio termine per ogni ruolo della nostra vita (familiare, professionale, relazionale, creativo, psicofisico...)

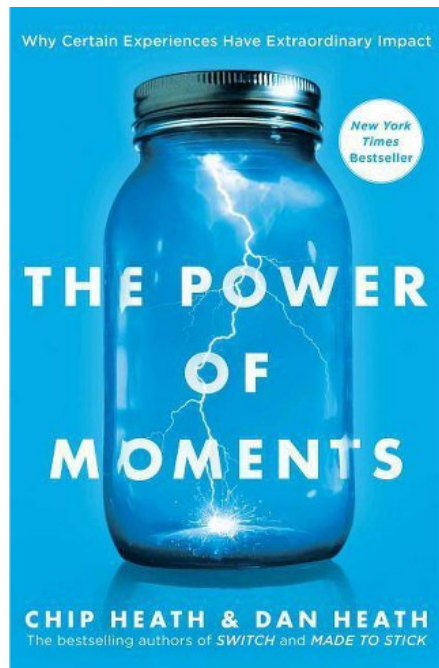
Stabilire priorità (cosa è più importante e cosa meno, cosa fare prima e cosa dopo) e collocarle nel tempo

Prevedere i possibili vincoli/imprevisti per ognuno e studiare una strategia per superarli (farsi aiutare) o per trasformarli in opportunità

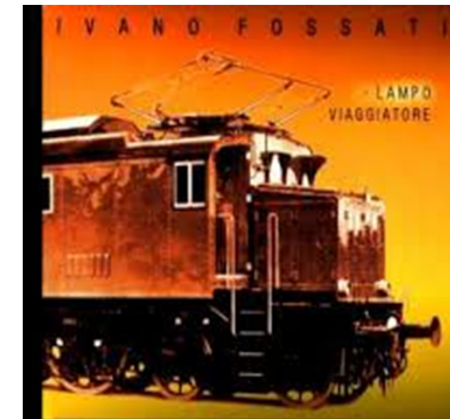
Concedere ad ogni ruolo uno (o più, in funzione delle priorità) spazio di tempo settimanale

Soprattutto in questo tempo, trovare tempo per chiedersi «qual è la mia parte» e farla al meglio delle nostre possibilità!

E se avete tempo...



E se avete tempo...



Ci vuoi lasciare un commento?



www.elidea.org



elidea@elidea.org

