



## AUTOCONEIXEMENT

# Lladres del temps

En el nostre dia a dia sempre hi ha situacions que ens dificulten que fem totes les tasques programades. Aquestes situacions s'anomenen "lladres del temps". De vegades són de caràcter intern, provenen de nosaltres mateixos, i d'altres són externes, no depenen de nosaltres. Per poder millorar la nostra gestió del temps és imprescindible fer una autoanàlisi i determinar quins són els nostres "lladres" per poder-ne minimitzar o eliminar l'efecte.

Per poder fer front als lladres del temps és imprescindible identificar-los i establir un pla d'acció que minimitzi el seu impacte distorsionador.

Per fer-ho, hi ha dues llistes, una per als lladres interns i una altra per als externs. Se suggereix que cada participant identifiqui de cada una quins són els que més l'afecten i que estableixi un pla d'acció per corregir-los.

La relació és purament orientativa. No hi surten tots els possibles lladres del temps; per això, dues caselles en blanc permeten descriure altres possibles lladres que afectin la persona, i així podrem establir el pla d'acció.

A tall d'exemple, s'ha escrit una filera en cada bloc. Cal emplenar les fileres restants:

<b>Lladre intern</b>	<b>Afecta</b>	<b>Pla d'acció</b>
Falta d'objectius i absència de planificació	Sí	<ul style="list-style-type: none"><li>- Marcar-me objectius</li><li>- Utilitzar l'agenda i dedicar cada dia uns minuts a planificar la jornada.</li></ul>
Arxius, documents... desordenats.		
Voler controlar-ho tot i no delegar.		
Hiperperfeccionisme.		
Fer moltes coses alhora.		
Càlcul optimista o voluntarista del temps.		
«Contactes socials» excessius.		



Manca de puntualitat		
Incapacitat per dir que no.		

Lladre extern	Afecta	Pla d'acció
Trucades de telèfon imprevistes, mal derivades...	Sí	- Derivar a qui correspongui les trucades no procedents.
Interrupcions de direcció, companys, col·laboradors... innecessàries.		
Visites imprevistes.		
Reunions innecessàries.		
Manca de puntualitat de persones citades.		
Informacions insuficients, ambigües, confuses...		
«Contactes socials» excessius.		
Falta d'objectius clars en les reunions.		

