



PRIORITZACIÓ

Classes de temps

No tot el temps és igual, ni es classifica de la mateixa manera. Ens movem enmig de diversos tipus de temps que hem de conèixer i aclarir:

- **Temps de treball**
- **Temps del cos**
- **Temps de l'oci**
- **Temps del desenvolupament**
- **Temps de la creativitat**
- **Temps de l'amor**
- **Temps per als altres**
- **Temps de família**
- **Temps de descans**
- **Temps de ...**

Cada un demana la nostra atenció. No podem dedicar un 100% del temps a la feina. Hi ha moments de la nostra vida en què posarem més l'èmfasi en un tipus de temps, i altres vegades en un altre tipus. Sovint no es tracta tant de la quantitat de temps disponible per a cada cosa com de la qualitat d'aquest temps. Per exemple, si decidim dedicar 1.000 hores del nostre temps a la família, no es tracta només de ser-hi, amb la família, sinó de comunicar-se, expressar-se, gaudir, riure, viatjar plegats, etc.

Per tant, hem de definir com nosaltres, en el decurs de l'any, volem distribuir el nostre temps.

Si fem aquest exercici de distribució de temps, i tenim clares les nostres prioritats, això ens ajudarà a l'hora d'establir prioritats en les nostres activitats quotidianes.



Usos del Temps,

coneix com millorar la gestió del teu temps

	AVUI	SERÀ...
Temps de treball		
Temps del cos		
Temps de l'oci		
Temps del desenvolupament		
Temps de la creativitat		
Temps de l'amor		
Temps per als altres		
Temps de família		
Temps de descans		
Temps de ...		

Barcelon**a**ctiva



Ajuntament
de Barcelona

Cofinancen:



Generalitat
de Catalunya



Unió Europea
Fons Europeu de
Desenvolupament Regional
Una manera de fer Europa