

Questo sito utilizza cookie, anche di terze parti, per inviarti pubblicità e servizi in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie clicca su "ulteriori informazioni". Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie. Ulteriori informazioni

notizie

ACCEDI

REGISTRATI

OROSCOPO

IL LIBRO  
DEI FATTI



adnkronos



Fatti Soldi Lavoro Salute Sport Cultura Intrattenimento Magazine Sostenibilità Immediapress Multimedia AKI

Video News Tg AdnKronos Fotogallery Salus TG Salus TV Rotocalco AdnKronos - Governo Informa Musa TV

Italia Economia Prometeo TV Gastronomia Automotive Weekend Audio News GrAudio

Home . Soldi . Economia . [I 7 segreti per organizzare il lavoro serenamente](#)

Cerca nel sito

# I 7 segreti per organizzare il lavoro serenamente

ECONOMIA

Accedi Tweet Condividi



(Infophoto)

**Publicato il: 27/12/2015  
12:25**

Ormai ci stiamo avvicinando alla fine dell'anno e per l'anno nuovo siamo pieni di buoni propositi: iscriversi a un corso, fare più sport e diventare più organizzati, soprattutto sul lavoro. E proprio per fare in modo che questo proposito organizzativo si realizzi **Sabrina Toscani, presidente Apoi (Associazione**

**professional organizers Italia)** e autrice di 'Facciamo ordine, in casa, nel lavoro, nella vita', spiega a Labitalia i 7 segreti per 'farcela a fare tutto' senza rinunciare alla serenità.

"Per prima cosa -suggerisce- occorre **definire gli obiettivi** specificandoli esattamente in una frase. Per esempio, 'devo gestire meglio il mio tempo perché non voglio più arrivare in ritardo', oppure 'voglio organizzare i documenti del mio ufficio in modo da poterli trovare tutti in pochi secondi'".

"Occorre **dividere** -sostiene- **un singolo obiettivo in piccole parti o fasi**, in questo modo la fatica sarà minore e maggiore la soddisfazione. Per esempio, voler sistemare tutto l'ufficio in poche ore non è probabilmente realizzabile; è meglio suddividere i singoli obiettivi in diverse giornate, lunedì organizzare i documenti nel pc, martedì gli archivi delle e-mail, mercoledì alcuni scaffali e così via, a seconda delle priorità e delle urgenze. Alla fine della settimana l'ufficio sarà migliorato, senza troppo sforzo".

"E' auspicabile -continua Sabrina Toscani- **cambiare il linguaggio e il modo di pensare**: invece di dire 'voglio fare' meglio dire 'faccio'. Dire 'voglio' è come esprimere un desiderio, dire 'faccio' vuol dire motivarsi a intraprendere un'azione e portare a conclusione i compiti. Fare, poi, un

programma: la pianificazione è indispensabile, pena il mancato raggiungimento degli obiettivi. Scrivere il programma di marcia aiuta a non perdere la strada e a non disperdere le energie".

"D'obbligo -sottolinea- **usare un calendario e responsabilizzarsi**: è molto utile calendario alla mano, porsi delle scadenze che così potranno essere tenute sotto controllo. Il tempo dedicato a focalizzare gli obiettivi e a intraprendere delle azioni per raggiungerli deve essere interamente dedicato a questo senza farsi distrarre da telefono, tv, computer o persone, ricordando che in quel momento realizzare l'obiettivo è la priorità".

## Notizie Più Cliccate

1. Fedez e la foto hot che non c'è: "E' la mia gamba..."
2. Nord Corea, test nucleare con bomba H. Dubbi Usa: non è a idrogeno
3. Morta Silvana Pampanini, aveva 90 anni /Foto
4. Calza con i dolci batte ancora i giocattoli, la sceglie un italiano su 3
5. C'è il torrente da attraversare? Lo scimpanzé aiuta il cane /Video

## Video



**Torino, scoperta  
discarica abusiva:  
sequestrate 240  
tonnellate di rifiuti/  
Video**



**Borsa 5 gennaio**



**Sci aereo**

## In Evidenza



Il Giubileo di Francesco /Speciale Adnkronos



Un Natale di notizie: tutte le news delle festività



Con We Run Rome, a passo di

"In sintesi -assicura la presidente Apoi- bisogna **fare dell'organizzazione un'abitudine**: bastano 3 settimane per cambiare un'abitudine o per impararne una nuova (riporre le chiavi sempre nello stesso posto; aprire, elaborare e archiviare subito la posta; programmare la giornata di lavoro alla mattina, ecc.). E, soprattutto, ricordarsi che premiarsi sempre per l'obiettivo raggiunto accresce la motivazione e la soddisfazione quando questo si realizza".

Accedi Tweet Condividi

TAG: [lavoro](#), [Sabrina Toscani](#), [imprese](#), [2016](#)

### Potrebbe interessarti



**Pescano pesce gigante in Brasile, è una creatura preistorica?**



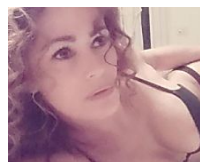
**Arriva l'inverno con gelo e neve, la svolta già a Capodanno**



**Ma quale cattiva sorte, 9 tumori su 10 dipendono dallo stile di**



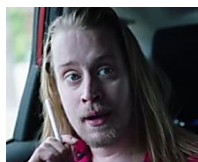
**Miley Cyrus (di nuovo) quasi nuda sul palco, fan in delirio /Foto**



**Samantha De Grenet, la buona notte in lingerie scalda il web /Guarda**



**La rivelazione di Laura: "A letto con Justin Bieber, una notte**



**Kevin di 'Mamma ho perso l'aereo'? E' cresciuto ed è ancora**



**Scomparso da 18 anni, lo ritrovano sepolto in giardino dopo la morte**

Raccomandato da

## Commenti

Per scrivere un commento è necessario registrarsi ed accedere: [ACCEDI](#) oppure [REGISTRATI](#)



**corsa verso il nuovo anno**



**Calvizie non ti temo, arriva il trattamento rapido e indolore a base di cellule**



**Poste: tra sogni e desideri, è tempo di letterine a Babbo Natale**



**Finanza personale**



**Tirrenia, dopo le agevolazioni ai sardi tariffe scontate per i turisti**



**Telethon, Bnl Gruppo Bnp Paribas è al fianco dal 1992**



**Progetto di street-art a Catania con Terzo Pilastro e Vhils**



**Non chiamatelo più 'doggy'. Il 'family bag' è il portabagagli che fa**

tendenza

**Inca: con Leoni incontro utile su taglio patronati**



**Lorenzin: "All'ospedale Israelitico procedura in corso spero rinasca prima possibile"**



**A Parigi COP21, United nations conference on climate change**



**Parkinson, pillola sotto lingua pronto intervento per blocco motorio**



**Bolletta elettrica, al via dal 2016 la riforma delle tariffe**



Cooperazione, l'edizione 2015 dell'"Africa-Italy Excellence Awards'



Bologna: Arte Fiera celebra i suoi primi 40 anni e guarda ai giovani



Tonno Callipo una storia che arriva dal mare



Nuove professioni



Il Chievo a Rossano Calabro, calcio e solidarietà



Bologna 14 - 17 ottobre

A BolognaFiere il Saie Smart House



freschezza

Tumori, esperta: non demonizzare carne rossa ma serve qualità e freschezza

Una riflessione globale sul tema 'Nutrire il pianeta, energia per la vita'



Ministero della Salute



2015, il Biologico da EXPO a SANA da SANA a EXPO

Il biologico da Expo a Sana, da Sana a Expo



l'Italia e il mondo

È uscito in libreria e in Autogrill il Libro dei Fatti 2015, il bestseller che da 25 anni racconta



Cerca Lavoro

Seguici



126393



324579



2877





© 2014 GMC S.A.P.A. di G.P. Marra - Piazza Mastai, 9 - 00153 Roma  
partita IVA 01145141006 - codice fiscale e Registro Imprese di Roma 02981990589  
copyright - disclaimer - privacy - gruppo adnkronos - contatti - archivio - cookie