Questo sito utilizza cookie analitici e di profilazione, propri e di altri siti, per inviarti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie fai riferimento all'informativa. Se fai click sul bottone "Acconsento" o accedi a qualunque elemento sottostante a questo banner acconsenti all'uso dei cookie. Acconsento Informativa

27/05/2015 13:20

0 Tweet 0 +1 0 Consiglia 0 Mi piace

Il libro, come gestire vita e carriera senza perdere controllo

I consigli della presidente dell'Associazione professional organizers Italia Sabrina Toscani

Roma, 27 mag. (Labitalia) - Imparare a gestire la propria vita, professionale e personale, senza perdere il controllo. Questo il punto di partenza del libro di Sabrina Toscani, presidente dell'Associazione professional organizers Italia, 'Facciamo ordine', edito da Mondadori. L'autrice fa il punto sul quotidiano vissuto sempre di corsa e con la sensazione di essere in debito nei confronti di casa, famiglia, lavoro e amici. Sono queste le condizioni in cui le persone vivono spesso sopraffatte dalle mille cose da fare e in un perenne stato di ansia e senso di colpa. Sabrina Toscani, con il suo libro, suggerisce un metodo di semplificazione e ripresa del controllo della propria vita che ciascuno può applicare a se stesso, personalizzandolo in base alle proprie necessità e priorità per alleggerire giornate e carico di stress, facendo ordine in uno stato di cose che crea malessere e disagio. "Ho scritto questo libro -spiega a Labitalia- per condividere con le persone un metodo che le aiuti a fare bene ciò che devono e a trovare il tempo per fare ciò che vogliono. Gli stimoli a cui dobbiamo rispondere sono tanti, spesso troppi, e dipende solo dalle nostre capacità gestirci sufficientemente bene, in modo da essere soddisfatti e sereni. Tutti possiamo individuare, allenare e migliorare queste capacità". "Il metodo 'Semplifica e riprendi il controllo' (Src) -fa notare- è nato dalla mia esigenza personale di affrontare al meglio tutti gli impegni che i miei ruoli mi impongono e ritagliarmi anche del tempo da dedicare a ciò che più mi piace. Il metodo vuole fornire - afferma- suggerimenti e strumenti perché tutti possano riuscire a portare a compimento i propri progetti con il giusto investimento di risorse, di tempo, spazio, denaro e energie".Toscani, che insegna abilità organizzative, parte da studi neuroscientifici che sostengono "che le persone organizzate vivono mediamente di più, sviluppano solide relazioni sociali, hanno successi lavorativi, sono generalmente più felici e si prendono miglior cura di stessi e arriva ad elaborare il metodo Src, un metodo semplice da assimilare ed efficace, che una volta acquisito consente di affrontare meglio i propri impegni quotidiani e di ritagliarsi anche del tempo per fare ciò che ci piace". Secondo Toscani, "è impossibile applicare metodi dogmatici e soluzioni definitive: siamo tutti diversi e le situazioni della vita cambiano velocemente". "E' per questo che è importante migliorare le proprie abilità organizzative - spiega - che ci permettono con consapevolezza di raggiungere gli obiettivi che ci siamo posti e ci consentono di tornare a vivere emozioni positive grazie alle quali prendere decisioni migliori, lavorare ed essere produttivi, imparare di più, assaporare le cose e cogliere le occasioni". "Uno stile di vita organizzato, al contrario di quanto si è spesso indotti a credere, non sottrae spontaneità alla vita -ammette- né inibisce la creatività, amplifica invece le possibilità di vivere al meglio ogni momento, in maniera focalizzata e lucida, ma anche con maggiore tranquillità e serenità".

Adnkronos

Altri articoli che parlano di...

Categorie (1)

ADN Kronos

TI POTREBBE INTERESSARE ANCHE

Ricucci geloso del figlio picchia la sua bella

"Facevamo sesso anche a Tiburtina"

Sui rifugiati il Campidoglio gioca a nascondino…

ACQUISTA EDIZIONE

LEGGI L'EDIZIONE

Sponsor
Cosa manca alle startup innovative italiane?
(Energiesensibili.it)

Sponsor
Come investire 5000 euro
(MoneyFarm Blog)

Sbarcati con i migranti 30 terroristi Isis

Raccomandato da

Articoli sullo stesso argomento:

+ Wertmüller: «Mi piace deformare la realtà per raccontarla nei miei film»
+ C'è una gustosa novità! Guarda tu stesso come nasce il loro sapore unico. (4WNet)
+ Internet, da Alessio Semoli una guida per automatizzare il business on line - Adn-kro...
+ Lavoratori sotto controllo su computer e telefonini
+ Se l'intelligence si muove tra arte e scienza

Prova Google AdWords ora

Raggiungi i tuoi clienti online. Inizia subito con un credito di €75

Sceqli Tu! ► Libro Roma ► Libro non ► Libro libri ► Libro sport

Nome:
Email:
Commento:

Riscrivi il codice che compare qui sopra:
Se il codice risultasse illeggibile CLICCA QUI per generarne un altro

lamate

consenso al trattamento dei dati

Invia

I commenti inviati vengono pubblicati solo dopo esser stati approvati dalla redazione

Tuo nome:
Tuo indirizzo email:
Nome amico:
Email amico:
Commento:

Invia una copia anche al tuo indirizzo di posta

Riscrivi il codice che compare qui sopra:
Se il codice risultasse illeggibile CLICCA QUI per generarne un altro

italo
Bologna - Roma
Scopri le Promo Italo
a partire da 20,00 €
Prenota Ora!

italo
Bologna - Roma
Scopri le Promo Italo
a partire da 20,00 €
Prenota Ora!

italo
Roma - Bologna
Scopri le Promo Italo
a partire da 20,00 €
Prenota Ora!

italo

ADN TELECAMERA DOME
148 €
amazon.it marketplace

Maclaren ADN21012 Buggy Locker
110 €
amazon.it

Xerox Colorqube 8580_adn
630 €
CLICK OFFICE

kelkoo

sella.it BANCA ONLINE
TENIAMO IN CONTO
IL TUO FUTURO
APRI IL CONTO WEBSELLA.IT

Invia

Il Tempo Quotidiano
Mi piace 22.196

Il Tempo Quotidiano
14 minuti fa

Assegnati 28 riconoscimenti per 22 trasmissioni e sei spot

Da «I dieci Comandamenti» a «Melaverde», la tv che rispetta i ragazzi

IL TEMPO.IT - LUDIA LOMBARDI

Plug-in sociale di Facebook

08:07 *Certe cose succedono solo nella Capitale*
07:12 *Adesso la Croazia rischia gli Europei*
07:32 *Rom, Alfano e Grillo maestri di giravolte*
08:00 *Verdone: "Capitale mai così degradata I politici non governano, fanno rapine"*
08:00 *Ibra si allontana, il Milan vira su Boateng*
07:55 *E Marino sale sul carro del Gay Pride*
07:34 *Da Ventimiglia in Francia adesso ci provano a nuoto*
13:23 *Ostia, Silvia Decina dorme all'incontro con i comitati di quartiere. E la foto finisce su Facebook*

13:59 *Grexit, Juncker non esclude l'ipotesi*
12:04 *Crac Divina Provvidenza, Versaldi intercettato: "Tacere al Papa 30 milioni sull'Idi"*
08:19 *Doppio colpo per la Roma*
08:09 *Ecco perché ci sfileranno le Olimpiadi*
08:05 *Pontida cambia pelle e diventa terrona*
07:52 *"Il Titolo dell'Anno". L'orgoglio de Il Tempo contro Mafia Capitale*
07:29 *"Violentate le nostre donne". E fa una strage*

11:27 *Pettinari ad Antonelli: <Dica chi promette assunzioni ad Attiva>*

Tweets Follow

IL TEMPO @tempoweb 9m

La #Lega a 5 Stelle spaventa i #partiti @matteosalvinimi iltempo.it/politica/2015/... pic.twitter.com/Net2DFZwm6

Tweet to @tempoweb

Copyright 2001 Quotidiano IL Tempo srl tutti i diritti riservati - Gerenza - Pubblicità