

*Da dove viene questo sentimento di abbattimento, di tedio, di noia che si impadronisce di me?
Completamente assorbito nel compito di gestire il tempo e ottenere risultati con successo,
io mi sento invaso da una sorta di insoddisfazione esistenziale.
Involontariamente mi sento minacciato da un male terribile
di cui soffre la maggior parte dei nostri contemporanei e di cui io ho avuto l'incubo per molti anni:
l'obbligo di intraprendere tutto ciò che si può intraprendere e di riuscire.*
Luca... imprenditore

1

WORKSHOP

A CIASCUNO I SUOI TEMPI LA PERCEZIONE E LA GESTIONE DEL TEMPO

Test di autovalutazione



1. TIPI DI PERSONALITÀ IN RAPPORTO AL TEMPO

Prima di qualsiasi tentativo di riorganizzare il vostro tempo o di utilizzare strumenti dedicati all'ottimizzazione del tempo c'è una tappa preliminare, essenziale e particolarmente inevitabile: imparare a conoscersi meglio. Infatti non è possibile migliorare la gestione del tempo senza una chiara conoscenza del proprio rapporto personale con il tempo. Si tratta perciò in primo luogo di portare lo sguardo su se stessi e il tempo ponendosi le domande seguenti:

- Qual è il mio rapporto con il tempo?
- Qual è il mio tipo di personalità e il suo legame con il tempo?
- Come interpreto e gestisco le tensioni legate ai contratempi e alle scadenze?

1.1 GLI INSEGNAMENTI DEL PROCESSO COM

Il processo COM è stato sviluppato dallo psicologo Taibi Kahler , negli anni 70 negli Stati Uniti. L'obiettivo era di reclutare gli astronauti della Nasa grazie ad un modello che consentisse di valutare la capacità degli individui di coabitare insieme. Durante una missione spaziale, una delle chiavi del successo è che gli astronauti non solo abbiano personalità compatibili ma anche complementari. Le ricerche di Taibi Kahler hanno condotto al modello COM. Il principio è il seguente: esistono sei tipi di personalità: empatica, stacanovista, perseverante, sognatrice, proattiva e ribelle. Ogni persona possiede un tipo di personalità di base, acquisita per la vita. Nel corso della nostra esistenza sviluppiamo però delle caratteristiche che rimandano agli altri cinque tipi. Ciò è causato da motivazioni e interessi che subentrano nel corso della nostra esistenza, che portano ad una evoluzione della nostra personalità. Il processo Com parla di "cambiamento di fase". Dietro ciascun tipo di personalità identificata dal Processo COM, si ritrovano comportamenti, reazioni e attitudini in rapporto al tempo.

I sei tipi di personalità sono descritti di seguito. Prova a identificarti con il profilo che senti più vicino a te.

1. TIPO EMPATICO

Caloroso, sensibile e compassionevole, il tipo empatico ha un forte bisogno di riconoscimento.

Si coinvolge perciò nelle emozioni e nelle relazioni durevoli con gli altri. Quando è al centro di relazioni conviviali, offrirà il suo tempo senza riserve. Lo scambio domina sul conto dei minuti a disposizione. Queste persone investono molto nelle cause sociali e umanitarie, esse sono prima di tutto là per dare di persona. Le personalità di tipo empatico rispettano male gli orari e le scadenze. Anche alla fine di una lunga giornata di lavoro, trovano naturale restare in ufficio ancora a lungo con un collega per chiudere un dossier. Questo modo di investire sul lavoro, sicuramente poco razionale può condurre il tipo empatico ad una situazione di esaurimento professionale. Essi non sono a loro agio in un ambiente freddo, ostile e sotto controllo. Anche nell'ambiente di lavoro si adattano difficilmente dove predominano orari rigidi e ritmi imposti. La difficoltà a concedersi pause informali, di dedicarsi a discussioni che abbiano come tema argomenti al di fuori del lavoro (famiglia, figli, divertimenti), di accettare momenti di svago, sono tutte occasioni mancate per nutrire i propri bisogni di prossimità e di convivialità.

2. TIPO STACANOVISTA

È animato da due bisogni fondamentali: il riconoscimento del lavoro ben fatto e la strutturazione del tempo.

Per lui il tempo è una risorsa e uno strumento. Raggiungere gli obiettivi che si è preposto è la sua motivazione principale. Mobilita tutte le risorse a sua disposizione (informazioni tecniche, cifre, ma anche scadenze). Organizzato e strutturato, egli pianifica il suo tempo in modo preciso per raggiungere gli obiettivi nel modo migliore e nel rispetto delle scadenze. “Il tempo è denaro”, “l’orario è l’orario” sono le sue massime preferite. Egli non ama né l’imprevisto, né l’improvvisazione, ma mette in azione un processo di controllo del tempo e dei tempi. Controllo dell’agenda, pianificazione, scadenze, definizioni delle prospettive a corto, medio e lungo termine lo rassicurano e gli danno gli input di cui ha bisogno. Organizza la propria settimana di lavoro, i week-end e le vacanze. Niente tempi morti per lui, e niente problemi per perdere tempo, le sue attività nei periodi di ferie devono trovare la loro giustificazione nella sfera familiare e sociale. Se responsabile del lavoro di altre persone, egli controllerà e verificherà spesso le attività e gli appuntamenti dei suoi collaboratori. Con lui, questi ultimi dovranno rispettare gli obiettivi ed essere puntuali nelle scadenze.

3. TIPO PERSEVERANTE

Il tipo perseverante apprende il tempo in rapporto alla situazione o alla relazione che si trova a vivere.

Devoto, coscienzioso e osservatore attento, sa offrire e investire il tempo nel momento in cui è giustificato dalle sue convinzioni o dalla difesa delle sue opinioni. La buona causa e il desiderio di essere rispettato sono al centro del suo modo di essere. Esso rivendicherà tutto il tempo necessario a gestire bene le sue azioni o per esprimere le sue convinzioni. Non ascoltarlo, interromperlo mentre parla, invitarlo a stringere i tempi dell’esposizione del suo punto di vista, lo metterà sotto pressione.

4. TIPO SOGNATORE

La percezione di ciò che lo circonda è basata sull’immaginazione.

Il tipo sognatore ha bisogno di tempo: per immaginare, per evadere, per ritirarsi dal suo entourage e rientrare nell’introspezione. Prendersi il suo tempo e avere il suo tempo è per lui vitale. In mancanza, il tipo sognatore si sente sotto pressione e si ritira. Nella sua vita professionale come in quella sociale, ha bisogno di puntare su obiettivi distribuiti su scadenze lunghe. In questi casi diventa estremamente efficace e i suoi risultati potranno disorientare coloro che lo circondano. In impresa, egli preferisce lavorare da solo, in modo autonomo, gestendo il proprio tempo e i propri ritmi. Non giova metterlo sotto pressione, di accorciare le scadenze. Questo lo infastidirà. Esso sa prendersi i propri tempi ma sa anche concederli agli altri. Non metterà mai il suo interlocutore sotto pressione ma lascerà il tempo per permettergli di esprimere e fare ciò che ha da proporre. “Dare tempo al tempo” è senza dubbio l’espressione che riflette meglio lo stile di vita del tipo sognatore. Non mettersi sotto pressione, prendersi il tempo per riflettere e immaginare prima di passare all’azione: questo il suo modo di lavorare.

5. TIPO PROATTIVO

Ama il movimento, dotato di una grande capacità di adattamento, il tipo proattivo è un uomo deciso.

Solitario, egli non attende gli altri. Si basa sulla propria percezione del tempo, centrata sull'azione, basata sulla rapidità, l'istantaneità e la velocità della realizzazione. Nel momento in cui l'obiettivo è fissato, l'intuizione è presente, non si preoccupa dei colleghi e si rifiuta di perdere tempo. Non rivendica la mancanza di tempo ma l'esigenza di andare veloci, di vivere di esperienze che soddisfino il proprio bisogno di emozioni. Non tiene conto delle regole, degli orari, dei ritmi della società. E' portato a trasgredire ciò che tende a creare ordine, conformismo e atteggiamenti puntigliosi. Non si preoccupa di scrivere report e resoconti, un formalismo inutile ai suoi occhi, una perdita di tempo, dal momento che l'obiettivo è stato raggiunto. Le riunioni e le discussioni lo annoiano. Troppo lunghe, esse sono una perdita di tempo poiché ciò che conta è l'azione. Spesso può avere problemi in un ambiente gerarchico dove i resoconti e i report strutturano le attività. Un coordinatore con un profilo "promotore" può destabilizzare i suoi collaboratori che necessitano di strumenti, consigli e di senso, che non è in grado di offrire, contando essenzialmente l'azione come ultimo obiettivo.

6. TIPO RIBELLE

Il tipo ribelle trova nel tempo l'alleato per esprimere la propria creatività.

Egli non considera importanti né orari né scadenze. Si trova a proprio agio nelle relazioni di tipo "lasciar fare", è un seguace del "Carpe diem". Ritiene che occorra prendersi il proprio tempo per star bene e lasciare lo spazio alla spontaneità. La tendenza a rifiutare ciò che è formalizzato e strutturato lo porta a rifiutare gli orari di lavoro e i ritmi imposti. Egli ama lavorare su tempi distesi, tanto più se il compito esige molta puntualità, un ritmo sostenuto e un rendimento. Trova sempre una scusa per essere in ritardo, è poco in sintonia con i colleghi e con le persone più vicine a lui. Non pianifica e non controlla il tempo degli altri, ama circondarsi di persone che condividono lo stesso modo di rapportarsi al tempo, molto personalizzato, lontano da orari, scadenze e poco convenzionale.

1. A quale profilo appartieni?

2. Il tuo profilo è stabile o ha subito trasformazioni graduali o variazioni repentine nel corso degli anni?

3. Nel caso di cambiamenti e trasformazioni quali sono state le cause?

PASSAGGI: IL CAMBIAMENTO PORTA SEMPRE DA QUALCHE PARTE

Rifletti sul concetto di cambiamento e sul significato di questa parola nella tua vita. Prova ad elencare nuovamente tutte le svolte più importanti della tua vita. Non si tratta però di una semplice descrizione: domandati rispetto a ciò che poi è accaduto se e come ti sei accorto di essere cambiato, di aver fatto un passo avanti sulla strada della tua maturazione emotiva, intellettuale, relazionale, coniugale I passaggi nel corso di una vita sono molteplici: riguardano la vita lavorativa, familiare, sociale, affettiva .. Si incrociano e si frammischiano in un groviglio. Per mettere un poco d'ordine puoi distinguerle in categorie...

Tempi di vita	Come ero	Come sono diventato
Tempi lavorativi		
Tempi familiari		
Tempi sociali		
Tempi personali		