



SMART
WORKING?

STRONG
WORKING!



IL VOCABOLARIO “EMOZIONALE”

1. LE PAROLE DIVENTANO
PENSIERI

2. I PENSIERI DIVENTANO
AZIONI

3. LE AZIONI DIVENTANO
RISULTATI



S (S MART) COME STRONG



- AFFRONTA CON FORZA E DETERMINAZIONE OGNI MOMENTO DELLA GIORNATA
- VIVI CON CONSAPEVOLEZZA OGNI MOMENTO
- VIVI CON GRATITUDINE OGNI ISTANTE



M (S M ART) COME M OTIVATION



- OGNI VOLTA CHE INIZI UNA COSA CHIEDITI SEMPRE:
- PERCHE' LA STAI FACENDO
- CHE RISULTATI TI ASPETTI DA ESSA
- QUAL' E' IL TUO PIANO D'AZIONE



A (SM A RT) COME A TTITUDE



- ANCHE SE LAVORI DA CASA MANTIENI UN ATTEGGIAMENTO PROATTIVO!
- CREA UN PROGRAMMA DI LAVORO OGNI GIORNO
- RISPETTA SEMPRE IL PROGRAMMA DELLA GIORNATA



R (SMA R T) COME RESILIENCE



- CI SONO EVENTI ESTERNI CHE NON POSSIAMO CAMBIARE
- POSSIAMO CAMBIARE LA NOSTRA REAZIONE A TALI EVENTI: NON CHIEDERTI “PERCHE” ? CHIEDITI “COME”?
- INVESTI AL MASSIMO IL TUO TEMPO SULLE ATTIVITA’ IMPORTANTI CHE SPESSO TRASCURI



T (SMART) COME TIMING

- IL TEMPO A DISPOSIZIONE E' LA RISORSA PIU' PREZIOSA
- SII DINAMICO, NON FARTI TRASCINARE DALLE GIORNATE
- LEGGI L'E BOOK SULLA GESTIONE DEL TEMPO E LAVORA SULLE ATTIVITA' NON URGENTI MA IMPORTANTI