



**#BuoniPropositi**

**Come organizzare  
il tuo tempo**

## Come organizzare il tuo tempo

Per la maggior parte dei giovani italiani lo studio universitario va di pari passo con l'esperienza lavorativa, una coincidenza faticosa ma necessaria per portare avanti il proprio percorso didattico senza che questo pesi eccessivamente sulle spalle della famiglia. Inoltre le università italiane sono popolate per la maggior parte da studenti fuori sede, i cui spostamenti di residenza comportano forti costi aggiuntivi, spesso difficili da sostenere. Tuttavia in tutti quei casi in cui il lavoro diventa una necessità, mantenere un equilibrio tra questo e lo studio può risultare molto impegnativo. Sicuramente esistono mestieri più adatti di altri da esercitare in questa fase di transizione, lavori che magari occupano soltanto poche ore al giorno come quelli serali, che lasciano gran parte della giornata libera. Tuttavia è difficile che questo non interferisca comunque con i tempi che andrebbero dedicati ai libri. Come conseguenza la stanchezza si accumula e si allunga la lista delle cose da fare, mentre il tempo per i propri interessi si riduce drasticamente. Inoltre c'è da considerare il discorso della frequenza; sono molte infatti le facoltà che contengono esami che richiedono la frequenza obbligatoria a lezione, un vincolo necessario ma che può complicare di molto la vita dello studente lavoratore.

## Non parcheggiare la tua laurea

La conseguenza più grave di questa difficile situazione è quell' indefinita sospensione degli studi in cui cadono molti studenti italiani, lavoratori e non. Infatti non serve essere nella condizione di doversi dividere tra lavoro e università per lasciar correre gli studi. A volte certe circostanze della vita fanno sì che la cosa accada comunque, con il risultato per molti giovani di trovarsi per le mani carriere universitarie tronche, fermate a metà da pause a tempo indeterminato. Queste situazioni di stallo sono tanto comuni quanto pericolose, e rischiano di trasformare i risultati conseguiti sino a quel momento in uno spreco di denaro, tempo ed energie. Più il tempo passa più sembrerà difficile riprendere lo studio, senza considerare le spese da sostenere per mantenere attiva la propria iscrizione. Tuttavia non bisogna essere disfattisti, si fa sempre in tempo a ritornare all'università per riprendere il proprio percorso di studi, una risorsa troppo vantaggiosa da abbandonare dietro di sé lungo la strada. Una buona formazione universitaria, infatti, è sinonimo di professionalità e qualificazione, è un titolo da Dottore da aggiungere al curriculum e una certificazione da spendere con successo nel mondo del lavoro. Non a caso, secondo i dati forniti da uno studio del 2010 condotto dall'Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico, la retribuzione media di un laureato è più alta del 47% rispetto a quella media di un non laureato. Allo stesso tempo al momento dell'assunzione sono molti gli imprenditori che preferiscono scegliere chi è dotato del titolo di studio più alto. Questi e altri ancora sono i motivi per cui è importante concludere il proprio percorso universitario, anche per chi è costretto a far convivere tale impegno con i dettami del lavoro. Il trucco per farcela? Organizzare al meglio il proprio tempo.

## Qualche trucco per guadagnare tempo

Il tempo è la risorsa più preziosa che abbiamo, ma anche la prima che sembra esaurire. Quante volte ci siamo detti "non ho tempo" pensando ai nostri impegni e interessi, tra scadenze lasciate indietro e tempo libero sacrificato. Sono tantissime le cose che vorremmo e dovremmo fare, ma ci sembra sempre di non aver abbastanza tempo per farle tutte. Tuttavia le 24 ore giornaliere possono essere una risorsa più che sufficiente se le si organizza con particolare efficacia. Ecco qualche suggerimento per farcela:

**Fare una lista delle priorità da seguire:** in questo schema andranno segnati tutti gli impegni in sospeso divisi in scadenze temporali (impegni giornalieri, settimanali, mensili e così via) e ordine d'importanza. In questo modo avremo sempre davanti a noi una panoramica della situazione e potremo affrontare ogni giorno i diversi compiti in maniera più ordinata.

**Dividere il carico di lavoro:** per vivere bene i propri impegni è importante suddividere equamente il carico di lavoro quotidiano lungo tutta le settimane e i mesi, così da evitare periodi di eccessivo rilassamento cui poi devono seguire sempre intense ore di lavoro affrettato, nel tentativo di smaltire quanto si è accumulato in precedenza. Gli impegni invece vanno completati progressivamente e armonicamente, ultimati un poco alla volta e gestiti in modo trasversale, così da poter procedere con ordine su più versanti assieme.

**Fare pause regolari:** può sembrare una contraddizione, ma saper gestire le pause è fondamentale per chiunque voglia lavorare bene. Interruzioni regolari permettono infatti di evitare sessioni di lavoro troppo concentrate e stressanti, che danneggiano la salute e la qualità di lavoro.

**Godere dei risultati ottenuti:** la soddisfazione provata nel vedere “pacchetti” di lavoro completarsi uno dopo l’altro è qualcosa da non sottovalutare. Rendersi conto di come si stiano eliminando i vari impegni dona nuova energia per andare avanti. Quello che si viene a creare è così un circolo virtuoso, in cui la soddisfazione per la chiusura di un impegno ci suscita l’energia sufficiente a occuparci del successivo e così via.

**Calendarizzare gli impegni:** strumenti come un calendario, cartaceo o digitale, sono estremamente utili per pianificare il lavoro e distribuirne le ore nell’arco delle settimane, andando così oltre un andamento giornaliero che spesso si rivela insufficiente e caotico. Quando si pianifica, infatti, è meglio muoversi di settimana in settimana, così da avere un lasso di tempo maggiore per gestire gli impegni e incastrarli con maggiore serenità tra loro. Anche un piano di studi può rivelarsi molto utile, purché da guida alle letture non diventi una marcia a tappe forzate e quindi forte fonte di stress.

**Evitare lo stress:** per quanto si possa essere carichi di lavoro ci si deve sforzare di non finire vittima dello stress. Questo è il nemico numero uno di ogni efficiente organizzazione temporale, ben più pericoloso della semplice pigrizia. Lo stress inquina i nostri processi mentali, ci intrappola sempre nelle stesse attività oppure ci costringe a ottenere risultati di scarso valore. Ecco perché è fondamentale mantenere una gestione rilassata del proprio carico di lavoro; ne gioveranno salute ed esiti.

**Ottimizzare i tempi morti:** una giornata può diventare molto lunga se si impara a sfruttarne tutti i minuti. Un ottimo metodo è organizzare anche nei tempi morti, come gli spostamenti. Ad esempio comprare un tablet dotato di cuffie permette di studiare nella tratta per il lavoro. Un altro esempio è dedicare una pausa pranzo a settimana allo studio. Sembreranno solo pochi minuti, ma nel lungo periodo la differenza si farà sentire.

**Cercare un confronto:** per organizzare i propri impegni può essere molto utile confrontarsi con le persone vicine, famiglia, amici, partner. Mai pensato di parlare con la vostra fidanzata dei passaggi più interessanti dell’ultima lezione? Vi aiuterà a incamerare da subito le informazioni.

Questi ovviamente sono soltanto dei trucchi e consigli, nessun metodo rivoluzionario ma piccole accortezze quotidiane grazie alle quali poter sfruttare al meglio il tempo che si ha a disposizione. In questo modo sarà più facile riavvicinarsi alla vita universitaria, anche se nel frattempo si dovesse mantenere un impegno lavorativo.

## **Tornare a studiare**

Fortunatamente sono sempre di più le università che hanno deciso di venire incontro agli studenti lavoratori, organizzandosi per offrire soluzioni di iscrizione che, qualora possibile, non prevedano obblighi di frequenza. La soluzione ideale per chi, lavoratore o meno, ha abbandonato gli studi universitari per problemi di tempo e teme un riavvicinamento per le stesse ragioni, è il modello anglosassone dell’E-learning, lo studio a distanza su cui si basano le nuove università telematiche. Grazie all’introduzione delle tecnologie digitali, oggi lo studio a distanza si concretizza online, con modalità pensate per affiancarsi o sostituire le più canoniche lezioni in presenza. Uno studente di un’università telematica può quindi accedere a lezioni videoregistrate senza recarsi più in sede, può studiare direttamente online, scaricare materiali, visionare i programmi d’esame e contattare i propri tutor. Questa dislocazione fisica permette allo studente di gestire il proprio tempo molto più liberamente. Lavoro, famiglia, partner, amici possono trovare così una loro collocazione con molta più agilità, senza che il peso di orari di lezione e ricevimento e la presenza obbligatoria in aula rendano così difficile districarsi tra i mille impegni della giornata.