



READ MATTHEWS

TRAINING IN MANAGEMENT & COMMUNICATION SKILLS

In Form

Nuestro newsletter, **In Form**, está concebido para mantenernos en contacto con Ud. aportando información sobre los servicios de formación disponibles y destacando nuevas iniciativas.

In Form no. 29

¿Quién se ha llevado mi tiempo?

Beatríz Martín

- ¡No es posible, pero si ya son las.....!
- ¡Así es imposible, no paran de pedirme cosas y no me queda tiempo para lo que tengo que hacer!
- ¡Todo el día sin parar y no he hecho nada!
- ¡Si tuviera un par de horas más, cuántas cosas haría!

¿Te suenan estas quejas? ¿Alguna vez has dicho o pensado algo similar? Quizás una de los mayores lastres de la época que nos ha tocado vivir es la falta de tiempo que sentimos, sobre todo en las grandes ciudades. ¿Qué nos ocurre para vivir tan acelerados?

Quizás la clave resida en una desconexión con nuestras metas interiores, con ese espacio íntimo en el que damos valor a cada objetivo y tarea que acometemos. La falta de escucha interna hace que invirtamos nuestro esfuerzo en muchas cuestiones que no nos aportan valor. Y de ahí la insatisfacción que podemos experimentar al cabo de la jornada, al cabo de la semana.

Algunas de las preguntas clave que deberíamos hacernos son: ¿Qué es importante para mí? ¿Qué considero imprescindible para sentirme realizado profesionalmente? ¿Qué ámbitos personales debo desarrollar para sentirme realizado personalmente?

Las respuestas que nos demos deberían ser el primer paso para reorganizarnos, deberían suponer el fundamento de la reorientación de nuestra planificación y gestión de prioridades. Esto, unido a algunas técnicas sencillas y fáciles de implementar nos aportará una nueva visión y nos ayudará a sentir que nuestros días son productivos y están llenos de tareas que nos aportan valor.

De esta manera nadie se llevará nuestro tiempo y seremos protagonistas de nuestros esfuerzos y

READ MATTHEWS Lope de Vega 36, 28014 Madrid, España

e-mail: rm@readmatthews.com - **Teléfono:** (+34) 914 292 115 - **Fax:** (+34) 913 691 965

© Read Matthews · Última actualización el 10/02/2009 a las 22:12 CET

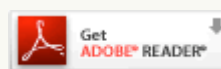
sus resultados.

Si quieres saber más, inscríbete en nuestro Curso Abierto *3 Claves para Gestionar el Tiempo* (23 de febrero). Tienes más información y un boletín de inscripción en www.readmatthews.com/opencourses/gestiontiempoe.php

[Suscríbete gratis](#) a **In Form** para recibir nuestras noticias más recientes por correo electrónico. READ MATTHEWS opera bajo la más estricta [política de confidencialidad](#).

Si desea cancelar su suscripción diríjase a: in_form@readmatthews.com. In Form se produce en PDF. Puede descargar gratis la versión más reciente de Adobe Reader:

Descargas:



In Form no.28 - Hyvää joulua!	PDF 116KB
In Form no.27 - LOL - Laughing out loud (Partiéndome de risa)	PDF 161KB
In Form no.26 - The Body Shop	PDF 138KB
In Form no.25 - "Juego de muñeca"	PDF 134KB
In Form no.24 - Etiqueta de una teleconferencia	PDF 153KB
In Form no.23 - ¡No más siestas!	PDF 120KB
In Form no.22 - Deprisa, Deprisa	PDF 115KB
In Form no.21 - PNL para Directivos	PDF 110KB
In Form no.20 - <i>El Grito</i> de Munch y la gestión de conflictos en la empresa	PDF 208KB
In Form no.19 - Comprueba tu capacidad de comunicación en las relaciones comerciales internacionales	PDF 106KB
In Form no.18 - ¡Sé un ganador en el comedor esta Navidad!	PDF 108KB
In Form no.17 - Inglés Inteligible: O como no parecer una metralleta	PDF 123KB
In Form no.16 - ¡Jergas, Jerigonzas y Gobbledygook!	PDF 123KB
In Form no.15 - Tres "clásicos" para tu mesilla	PDF 127KB
In Form no.14 - 50 Maneras De Mejorar Su Inglés Profesional	PDF 136KB

READ MATTHEWS Lope de Vega 36, 28014 Madrid, España

e-mail: rm@readmatthews.com - **Teléfono:** (+34) 914 292 115 - **Fax:** (+34) 913 691 965

© Read Matthews · Última actualización el 10/02/2009 a las 22:12 CET

In Form no.13 - Cómo impacta la Inteligencia Emocional en la Gestión de los Equipos	PDF 104KB
In Form no.12 - Llamando al éxito	PDF 92KB
In Form no.11 - Negociación y el lenguaje de las señales ocultas	PDF 122KB
In Form no.10 - Cambio de proceder	PDF 135KB
In Form no.9 - ¡Gente, gente, gente! Usando la PNL para una mejor comunicación	PDF 340KB
In Form no.8 - Read Matthews colabora con ESCP-EAP en su nuevo programa "Basic Business Readiness"	PDF 450KB
In Form no.7 - ¿No os asusta el cambio?	PDF 246KB
In Form no.6 - Historias para no dormir: ¿Qué podemos aprender de ellas?	PDF 525KB
In Form no.5 - ¡Menuda Papeleta!	PDF 456KB
In Form no.4 - Sesión de 'Team Building' en La Torre del Visco	PDF 459KB
In Form no.3 - Crónicas Navideñas	PDF 348KB
In Form no.2 - Read Matthews acreditado para utilizar la metodología Team Management Systems®	PDF 319KB
In Form no.1 - ¡Motivación, entretenimiento... incluso inspiración!	PDF 308KB