

cuadrantes

Stephen Covey

campos

¿Qué poner en cada cuadrante?

URGENTE

IMPORTANTE

CUADRANTE DE LA NECESIDAD DONDE VAN LAS ACTIVIDADES QUE SON MÁS URGENTES, LAS QUE NECESITAS REALIZAR YA. AQUÍ COLOCAMOS LAS EMERGENCIAS Y LOS PLAZOS MUY IMPORTANTES.

NO URGENTE

CUADRANTE DE LIDERAZGO, INCLUYENDO TODO LO RELACIONADO CON LA PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN. ADEMÁS DE LA PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA, INCLUIMOS TEMAS DE SALUD, EJERCICIO Y EDUCACIÓN. TAREAS QUE A LARGO PLAZO PUEDEN SER IMPORTANTES. AQUÍ ENFOCAREMOS LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO.

NO IMPORTANTE

CUADRANTE DE LAS DECEPCIONES, NO ES IMPORTANTE PERO ES URGENTE PARA OTRAS PERSONAS. SON ACTIVIDADES QUE SON OBSTÁCULOS ENTRE TUS OBJETIVOS Y TÚ. SI ES POSIBLE, DELÉGALOS O REPROGRAMA ESTAS ACTIVIDADES.

CUADRANTE DEL DESPERDICIO YA QUE SON TODAS LAS DISTRACCIONES QUE NO NOS APORTAN NADA.

ejemplos

Inspírate y gestiona tu tiempo

URGENTE

IMPORTANTE

- CRISIS
- PROBLEMAS APREMIANTES
- PROYECTOS CON FECHA DE ENTREGA
- EMERGENCIAS
- PREPARACIONES "LAST MINUTE"

NO URGENTE

- PLANIFICACIÓN
- PREPARACIÓN
- ENTRENAMIENTO
- EJERCICIO, SALUD, OCIO
- RELACIONES SOCIALES/PERSONALES

NO IMPORTANTE

- INTERRUPCIONES
- JUNTAS
- LLAMADAS IMPREVISTAS
- CORREOS ELECTRÓNICOS
- CONSULTA DE COMPAÑEROS

- BANALIDADES
- DESPERDICAR TIEMPO
- SURFEAR UNA WEB SIN PROPÓSITO
- DESPERDICAR HORAS EN LA TELEVISIÓN
- DESPERDICAR HORAS EN LAS RRSS

DIY

Ahora te toca a ti

URGENTE

NO URGENTE

IMPORTANTE

TAREA

TIEMPO

TAREA

TIEMPO

NO IMPORTANTE

TAREA

TIEMPO

TAREA

TIEMPO