

Ecco la giornata dei leader più importanti al mondo



Si alzano alle 6:15, dedicano 45 minuti all'esercizio fisico e 2 ore 25 minuti a rispondere alle email. *Come trascorrono la giornata i leader delle più importanti multinazionali al mondo?*

A parlarne è una ricerca americana che ha coinvolto leader di 163 multinazionali (tra cui Google, Motorola, Twitter, American Express, Kellogg's...).

Vediamo quali sono i risultati dell'indagine nei dettagli...

6:15 (La sveglia suona molto presto). Iniziano da una buona attività fisica: 45 minuti dedicati all'esercizio fisico: «L'esercizio aiuta a migliorare il tuo stato d'animo e a darti l'energia giusta per affrontare la giornata con successo».

7:00/7:50 (si parte!). Doccia e colazione veloce. il 70% dei leader fa colazione, il restante 30% mangia una cosa al volo mentre si reca in ufficio.

8:15 – 9:15 (è il momento migliore per scrivere e rispondere alle email).

In media un leader spende 2 ore e 25 minuti a inviare email e messaggi.

9:15 – 9:40 (la pianificazione prima di tutto!). «Decidere quali sono gli obiettivi e con quali strategie realizzarli, sono attività di vitale importanza per ottenere successi nel tempo».

9:40 – 10:00 (tempo di email e di una piccola pausa). Per alcuni c'è uno snack, altri approfittano per rispondere e scrivere email.

10:00-12:30 (i meeting per elaborare progetti e dividere i compiti). In media un leader trascorre 2 ore e 44 minuti della sua giornata in telefonate e riunioni.

12:30- 13:00 (pausa pranzo per ricaricare le energie). Il 52% dei leader intervistati definisce la sua dieta come salutare. Solo il 41% dichiara di fare alcuni strappi alla regola, con snack in mattinata e nel tardo pomeriggio.

13:00 – 15:30 (il segreto del successo? Il lavoro di squadra!). Il 50% degli intervistati trascorre più tempo a discutere progetti con persone e membri dello staff che da soli a elaborare idee per proprio conto.

15:45 – 17:00 (ancora meeting e poi tempo per riflettere da soli). La maggior parte degli intervistati trascorre 1 ora e 45 minuti della sua giornata a ragionare su idee e progetti personali.

17:30 – 20:00. (ritorno a casa e cena). La cena è il momento di maggiore relax per il 93% degli intervistati.

20:00 – 21:45 (quattro chiacchiere sui social). In media un leader dedica 8 ore alla settimana ad amici e familiari.

23:00 – 23:30 (tempo di migliorarsi!). Letture di articoli sul Web, di libri... i leader spendono 30 minuti del loro tempo per imparare, acquisire competenze e trovare nuove fonti di ispirazione.

DA MILLIONAIRE.IT

1) INDICA SE LE SEGUENTI AFFERMAZIONI SONO VERE (V) O FALSE (F):

- 1) I LEADER NON DANNO IMPORTANZA ALL'ESERCIZIO FISICO _____
- 2) LA GRAN PARTE DEI LEADER MANGIA MENTRE SI RECA IN UFFICIO _____
- 3) NON E' MOLTO IMPORTANTE PIANIFICARE OBIETTIVI E STRATEGIE PER UN LEADER _____
- 4) I CAPI TRASCORRONO MOLTO TEMPO FACENDO RIUNIONI _____
- 5) QUASI TUTTI I LEADER MANGIANO SNACK _____
- 6) LA LETTURA E' MOLTO IMPORTANTE PER TROVARE NUOVE FONTI DI ISPIRAZIONE _____

2) SPIEGA IL SIGNIFICATO DELLE SEGUENTI PAROLE:

RICERCA: _____

ATTIVITA'

FISICA: _____

PIANIFICAZIONE: _____

OBIETTIVI: _____

DIETA

SALUTARE: _____

ACQUISIRE: _____

COMPETENZE: _____

3) SOTTOLINEA NEL TESTO LE AZIONI CHE I LEADER COMPIONO ABITUALMENTE.

4) ORA PROVA A SCRIVERE SUL QUADERNO LA TUA GIORNATA TIPO.