SYLVIE SCHOCH
CEO of IP — International GmbH

Vivi Lean:
meno stress, più chiarezza

Non perdere il tuo tempo per niente – usa il Lean Thinking nella vita quotidiana

LearnInProgress®

SYLVIE SCHOCH
CEO of IP International GmbH

WORKSHEET

Lean Thinking nella vita di tutti i giorni

Il pensiero lean, ovvero il **Lean Thinking** è più di un metodo: è una forma mentis, un mindset.
Significa **focalizzarsi** su ciò che **crea davvero valore nella tua vita quotidiana** e lasciar andare ciò che spreca il tuo tempo.

Questo worksheet ti aiuta a riflettere sulle tue attività quotidiane, a **riconoscere dove tempo ed energie vengono sprecati** e a individuare piccoli cambiamenti che creano più **spazio per ciò che conta davvero per te**.
Passo dopo passo, ti aiuta a **migliorare il tuo benessere** e ad allineare le tue attività quotidiane a ciò che genera valore e rispecchia le tue vere priorità, **evitando sprechi di tempo e inutili dispersioni di energia.**

SYLVIE SCHOCH
CEO of IP — International GmbH

Rifletti sulle attività: Portano valore nella tua vita o no?

Guarda ogni attività.
Porta davvero valore nella tua vita — oppure no?

Non tutto ciò che facciamo crea valore. È un dato di fatto.

	Attività	Aggiunge valore	Non aggiunge valore
1	Passare ore a scorrere il telefono senza scopo.		
2	Cucinare un pasto fresco e salutare che ti piace.		
3	Tornare al supermercato per una sola cosa che hai dimenticato.		
4	Fare una passeggiata in mezzo alla natura.		
5	Cercare chiavi o documenti importanti smarriti.		
6	Una conversazione significativa con un'amica o un amico.		
7	Guardare la TV per abitudine.		
8	Pulire e sistemare la casa.		
9	Aspettare a lungo in fila senza usare bene il tempo.		
10	Leggere un libro che ti ispira.		
11	Litigare ripetutamente sulle stesse piccole cose.		
12	Fare una piccola routine quotidiana di esercizi.		
13	Dimenticare di pianificare i pasti e sprecare cibo.		
14	Dedicare tempo a un hobby che ami.		

SYLVIE SCHOCH
CEO of IP — International GmbH

Renditi conto della differenza!

Alcune attività possono comunque sembrare necessarie o inevitabili — e va bene così.
Rendersi conto della differenza, aumentare la consapevolezza, è il primo passo.

Attività a valore aggiunto

- Cucinare un pasto fresco e salutare che ti piace
- Fare una passeggiata in mezzo alla natura
- Avere una conversazione significativa con un'amica o un amico
- Pulire e sistemare la casa
- Leggere un libro che ti ispira
- Fare una piccola routine quotidiana di esercizi
- Dedicare tempo a un hobby che ami

Attività senza valore aggiunto

- Passare ore a scorrere il telefono senza scopo
- Tornare al supermercato per una sola cosa che hai dimenticato
- Cercare chiavi o documenti importanti smarriti
- Guardare la TV per abitudine
- Aspettare a lungo in fila senza usare bene il tempo
- Litigare ripetutamente sulle stesse piccole cose
- Dimenticare di pianificare i pasti e sprecare cibo

SYLVIE SCHOCH CEO of IP — International GmbH

Cosa fai durante la giornata?

Elenca qui tutte le attività che svolgi durante la tua giornata o che hai svolto oggi. Poi rifletti: hanno davvero portato valore alla tua vita?

	Le attività che svolgi	A valore aggiunto	Senza valore aggiunto
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

SYLVIE SCHOCH CEO of IP International GmbH

Che cosa puoi migliorare?

Ora che hai identificato le attività senza valore aggiunto nella tua giornata, pensa a possibili miglioramenti. Cosa potresti smettere, cambiare o migliorare?

Attività che non porta valore:

_____

Perché non porta valore?

_____

Idea di miglioramento:

_____

Di quale supporto hai bisogno?

_____

Questa riflessione ti ha ispirato?

Se vuoi approfondire come concentrarti su ciò che conta davvero e eliminare quello che ti ruba il tempo — sarò felice di parlarne con te.

s.schoch@ip-international.biz

SYLVIE SCHOCH
CEO of IP — International GmbH