Registrare intervalli reali e cause

Data: 2026-10-25

Per alcuni giorni normali registra inizio, fine, attività e risultato. Separa interruzioni o attese se spiegano uno scarto. Gli orari inventati sotto sommano 140 minuti di lavoro più gli stessi 30 di intervalli. La finestra reale finisce quindi alle 11:50, 20 minuti dopo le 11:30 previste.

Usa categorie e unità coerenti. È un registro personale di apprendimento, non un conteggio paghe o una sorveglianza altrui. Un’attività in ritardo può comunque produrre un buon risultato: indaga la causa prima di scegliere il cambiamento.

Lavoro	Minuti previsti	Intervallo reale	Minuti reali	Osservazione
Bozza	60	09:00-10:15	75	Un esempio richiedeva chiarimento
Controllo calcoli	30	10:30-10:50	20	Dati pronti hanno abbreviato il controllo
Fonti e consegna	30	11:05-11:50	45	Un riferimento da correggere
Totale lavoro	120		140	Intervalli esclusi da entrambi i totali
La mia voce				

Calcolare lo scarto con il denominatore corretto

Scarto di durata = minuti effettivi di lavoro - minuti previsti. Qui: 140 - 120 = +20 minuti. Scarto relativo = 20 / 120 × 100 ≈ 16,7%. Il denominatore è il lavoro previsto, non la finestra di 150 minuti. Il segno positivo indica più tempo impiegato, non un voto di produttività o qualità.

Un controllo di 20 minuti contro una stima di 30 dà -10 minuti, circa -33,3%. Registra perché è durato meno, senza considerare sempre migliore la velocità. Se la durata prevista è zero, la percentuale non è definita: riporta la differenza assoluta e correggi la stima. Confronta lavori comparabili, soprattutto se cambia il perimetro.

Fonti

- Google Calendar Help: create an event
- Google Calendar Help: focus time and eligible accounts
- Aeon, Faber & Panaccio (2021): time-management meta-analysis
- Masicampo & Baumeister (2011): plans and unfinished goals
- Ghibellini & Meier (2025): interruption, recall and resumption
- Wendsche, Weigelt & Syrek (2026): unfinished work and off-job thoughts

---