



El mètode que et farà ser més productiu

[inici centrare report] **La teoria dels quatre quadrants és un mètode que permet aprofitar millor el temps i, per tant, millorar la productivitat.** Consisteix a dividir tot el que s'ha de fer en un dia en quatre quadrats, en funció de la seva importància i urgència.

Com expliquen des de Buen Coco, "l'ús del mètode dels quatre quadrants pot ajudar les persones a **prioritzar i organitzar les tasques diàries**, cosa que contribuiria a reduir l'estrès i l'ansietat. En centrar-se en les tasques importants i urgents, les persones poden sentir-se més segures i satisfetes amb la feina i els èxits".

"A més, la gestió efectiva del temps també pot ajudar les persones a establir límits saludables entre la feina i la vida personal, cosa que pot **millorar la salut mental i reduir l'esgotament**", afegeixen.

Per tant, la idea és dividir el dia en quatre parts iguals i deixar les tasques més importants pel moment del dia on ets més productiu/va. En termes generals, **la planificació sol ser la següent:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc-o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[fi centrare report]