

**NON
HO
TEMPO!**

TEMPO



*Per alcuni sembra
moltiplicarsi,
per altri non
basta mai...*

PERCHE'?

RETROSPETTIVAMENTE...

- Sono docente di **Tecniche di Memoria e Metodologie di Apprendimento e Lettura Veloce**
- Sono diventato **venditore** e formatore di venditori
- Ho imparato a **parlare in pubblico** e a tenere corsi su come farlo
- Ho frequentato corsi di formazione personale e di training intensivo sulla **Comunicazione, la Vendita, il Management, lo sviluppo delle Risorse Personali** un pò in tutta Italia e a **Vienna, Londra, New York**.
- Ho accumulato più di **25.000 ore** di formazione d'aula sui temi del **Marketing, del Management, del Teambuilding, della Vendita e della Comunicazione**
- Ho vissuto nelle città di **Napoli, Roma, Torino, Genova, Bologna, Brescia, Milano, Pistoia, Como, Lucca**.
- Sono stato **speaker** a seminari e congressi oltre che in Italia, ad **Orlando (FL), Riga (LV), Vilnius (LT), Mosca (RUS), S.Pietroburgo (RUS), Praga (CZ), Kiev (UCR)**.

- Ho imparato a parlare e leggere **l'inglese, lo spagnolo, il russo.**
- Sono diventato membro **FAIP ed EAP** (*Federazione delle Associazioni Italiane Psicoterapeuti - European Association of Psychotherapists*)
- Sono certificato **Master in Humanistic PNL** (Programmazione Neuro Linguistica)
- Ho fondato **4 Società di formazione** (la prima a 20 anni) **tra cui Incrementtha Srl**
- Negli ultimi cinque anni ho curato personalmente la formazione e l'avviamento di oltre **300 istituti di bellezza** e benessere in Italia ed Europa, con più di **2000 partecipanti** ai miei corsi.
- Sono autore dell'audiocorso "**Beauty Manager**" e di numerosi articoli sulla rivista "**Les Nouvelles Esthetiques**", "**Esthetitaly**", "**Nature Trade**", "**Italia Oggi**", oltre che relatore ai **congressi** più rappresentativi dell'estetica e del wellness organizzati da enti come **CNA nazionale, CIDESCO, Università degli studi di Ferrara, ATEC, etc...**

NEL CONTEMPO...

- **Ho 5 figli: Gabriele (2002), Aurora (2005), Greta (2007) Sofia (2008) Ettore (2009)**
- **Sto completando un libro sulle Tecniche di Vendita nel settore estetico, ho preparato un blog innovativo “Vendere in estetica.com”**
- **Ho scritto una raccolta di poesie, leggo una media di 3 libri al mese, sto perfezionando il mio inglese**
- **Sono Presidente e Direttore Generale di Incrementha, società di consulenza specializzata con 30 collaboratori in 5 regioni**
- **Studio pianoforte**
- **Mi alleno (aerobica ed allenamento funzionale) 1h al giorno 6/7**
- **Accompagno i miei figli a 3 attività settimanali (pianoforte, ginnastica artistica, piscina)**
- **Dedico del tempo di qualità alla mia famiglia e ci ricaviamo spesso degli spazi da “fidanzatini”**

EFFICIENZA PERSONALE

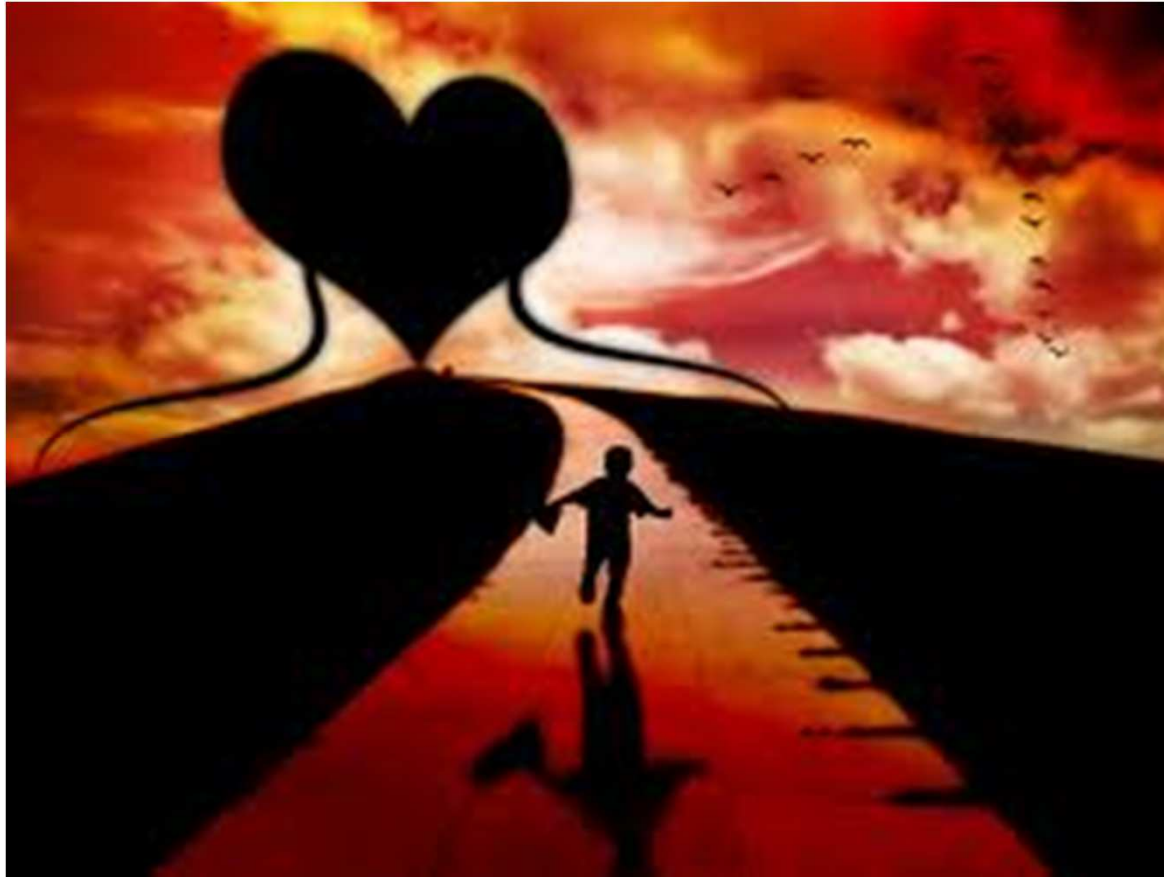
=

3 FATTORI INTANGIBILI

+

3 FATTORI TANGIBILI

INTANGIBILI



!ncrementha
FORMAZIONE E SVILUPPO



L'AMORE

L'AMORE PER LE TUE METE

1

- TI FOCALIZZA

2

- TI RENDE CORAGGIOSO

3

- TI RENDE PERSEVERANTE





2

PAGA IL PREZZO DELL'AMORE

PAGA IL PREZZO

1

• SANGUINA CON GIOIA

2

• VAI AVANTI NONOSTANTE IL NO

3

• METTITI ALLA PROVA



...LO VEDREMO PER ULTIMO

TANGIBILI



**RENDI IL TUO MESE + LUNGO RISPETTO
ALL' ITALIANO MEDIO**

MESE DA 36gg.

1

• NO TV= + 10h/sett.= + 4gg/mese

2

• SVEGLIA 1h PRIMA= + 5h/sett. = + 2gg/mese

3

• SORRIDI E VAI AVANTI



2

CURA LA TUA FORMA FISICA

BE FIT!

1

- ALIMENTAZIONE= DORMIRE MENO

2

- FITNESS 20' = + LUCIDITA'

3

- ACQUA = ENERGIA

“Gran parte del mio successo negli affari lo attribuisco alla forma fisica e ad un programma di allenamento costante.”

R. Branson – Fondatore Virgin





ALLONTANA I LADRI DEL TEMPO

NO DISTRAZIONI

1

- EMAIL – FACEBOOK - TELEFONO

2

- 2 OBIETTIVI AL GIORNO

3

- FILTRA LE PERSONE (Riunioni, appuntamenti)

- **“Ciao Ora sono impegnato, come posso aiutarti? No... un minuto ce l’ho: dimmi!”**
- **“Sto facendo una cosa importante, dimmi pure...”**
- **Email: 2 volte al giorno, alle 12.00 (14.00) e alle 16.00 (18.00), MAI INIZIARE LEGGENDO LE MAIL. Risposta automatica:**

Salve!

a causa dell’elevato carico di lavoro, controllo la posta elettronica e rispondo alle mail 2 volte al giorno, alle ore 14.00 e alle ore 17.30.

Se avete bisogno di assistenza urgente vi prego di contattare i nostri uffici allo 0583.1891455.

Questa scelta è dettata dal desiderio di conseguire un livello più alto di efficacia, che mi consentirà di servirvi meglio.

Certo della vostra comprensione, vi ringrazio e vi invio i miei migliori saluti,

Marco Postiglione

- **RIUNIONI SOLO PER PRENDERE DECISIONI**
- **MAIL PRIMA DI UN INCONTRO O DI UN APP. TELEFONICO**

**COSA PUOI FARE DA SUBITO
PER GUADAGNARE TEMPO
ED EFFICIENZA PERSONALE?**



E' L'

X-FACTOR



URGENZA INTERIORE

HAI 86.400,00 €
ACCREDITATI TUTTI I GIORNI
SUL TUO C.C.
SE NON LI SPENDI... LI PERDI.
COSA FAI?