

GESTIONE DEL TEMPO



Laboratorio per fronteggiare imprevisti e contrattempi

Gestire in modo efficace il proprio tempo, definire le priorità ed individuare le principali fonti di distrazione sono strumenti indispensabili per raggiungere i propri obiettivi, nella vita come nel lavoro.

Lo scopo del laboratorio è di favorire la capacità di distinguere le situazioni stressanti dalla fatica mentale e rendere più facile l'attivazione di risorse personali e attitudini in funzione di una gestione del tempo di qualità.

Dal lunedì 30 giugno a giovedì 3 luglio 2025, dalle 17:30 alle 19:30

Nell'arco delle quattro lezioni verranno affrontati i seguenti argomenti:

- Tempo cronologico, tempo personale e tempo professionale
- Importante-urgente, prioritario: come riconoscere i fattori di urgenza ed importanza per distribuire al meglio le proprie energie
- La regola delle 5 P: giornaliera, settimanale e mensile
- Tempo, stress e ansia: ostacoli oggettivi o soggettivi?
- Il tempo personale e il tempo degli altri: imparare a delegare, imparare a dire di no, allenarsi a fissare il traguardo

Prenotandosi al primo appuntamento l'iscrizione sarà valida per l'intera durata del corso.

In collaborazione con
Colibrì Team

