

TIME MANAGEMENT

Utilizzare il tempo come risorsa e gestire i ritmi della vita moderna

Obiettivi

Il corso è articolato in moduli che intendono formare i Partecipanti sulle tematiche individuate ed in particolare:

- **Consapevolezza della misurazione del tempo.**
- **Utilizzazione pratica del tempo come risorsa preziosa.**
- **Gestione ottimale delle attività e dei loro tempi di esecuzione.**

Gli obiettivi specifici di questo percorso formativo mirano alla consapevolezza pratica dei Partecipanti sulla valorizzazione del tempo ed alla sua utilizzazione quale risorsa primaria da ottimizzare per l'organizzazione della vita personale e professionale.

Gli approfondimenti e le metodologie illustrate consigliano preventivamente la frequentazione del corso introduttivo **Tempo e Comunicazione** per utilizzare con maggior profitto le informazioni acquisite.

Programma

- Le modalità di utilizzazione del tempo.
- L'organizzazione personale e professionale.
- L'implementazione di metodologie per l'utilizzo ottimale del tempo
- La definizione sistematica delle priorità.
- L'utilizzo di strumenti e tecniche gestionali.
- L'applicazione pratica della pianificazione.
- La comunicazione applicata alla gestione del tempo.
- La delega ed il controllo: competenze fondamentali per la gestione.
- La gestione dello stress.
- Piani di azione pratica

È prevista la consegna ai partecipanti di materiale didattico predisposto a cura della docenza.

Alla fine i Partecipanti saranno in grado di:

- **Utilizzare in maniera efficiente ed efficace il proprio tempo.**
- **Organizzare al meglio se stessi ed i propri collaboratori con le risorse disponibili.**
- **Sviluppare metodi ed applicazioni per la gestione efficace delle attività.**
- **Ottimizzare il rapporto tempo/produttività in ambito personale e professionale.**

Programma Didattico

La durata dei moduli sarà stabilita in accordo con le esigenze riscontrate in fase di analisi.

Il percorso formativo è strutturato in modo da identificare le attività necessarie all'utilizzazione efficace del tempo, alternando lezioni teoriche a specifiche esercitazioni pratiche sull'argomento trattato, al fine di apprendere immediatamente le modalità e le metodologie illustrate.

Saranno alternate lezioni teoriche a numerose e specifiche esercitazioni pratiche al fine di acquisire e personalizzare immediatamente le modalità e le metodologie illustrate.

La frequenza è riservata ad un massimo di 15 partecipanti, permettendo un personalizzato approfondimento ed una mirata applicazione pratica dei temi trattati.

Ai partecipanti viene consegnato un attestato di frequenza.

