



Time & Self Management



PROGRAMMA

- **Il concetto di tempo**
 - Il tempo come misura della nostra dimensione di vita
- **Principi di gestione del tempo**
 - Il time management come autodisciplina
 - Analisi del valore dell'utilizzo del proprio tempo
- **Esercitazione individuale**
 - Test Time Management
- **Il processo di Time Management**
 - Fissare gli obiettivi
 - Assegnare le priorità
 - Programmare le attività
- **Come sviluppare il proprio processo decisionale**
 - Cosa fare ora
 - Cosa tralasciare , ora
- **Esercitazione individuale**
 - Utilizzo matrice di Covey (urgente-importante)
- **I Ladri di Tempo**
 - I "ruba tempo" autoindotti
 - I "ruba tempo" esterni
- **Esercitazione individuale**
 - Identificazione dei "ruba tempo"
- **"Sistematizzazione" del processo di Time Management**
 - Approccio top down (dalla pianificazione annuale delle attività obiettivo alla pianificazione delle attività giornaliere)
 - Tecniche per ridurre le perdite di tempo auto-indotte (es.: la mancanza di capacità di rifiutare, la disorganizzazione, il rimandare, ecc.)
 - Tecniche per ridurre le perdite di tempo causate da eventi esterni (es.: telefonate, e-mail, riunioni mal progettate, gli imprevisti, ecc.)
- **Esercitazione di gruppo**
 - Gestire l'imprevisto
- **7 piccole regole per essere padroni del proprio tempo**
- **Conclusioni**

ADESIONE AL CORSO

Desidero partecipare al corso di **Time & Self Management** che si terrà a Brescia nelle seguenti date:

- Martedì 16 settembre – h.21.00 - 23.30
- Martedì 23 settembre - h 21.00 - 23.30
- Martedì 30 settembre - h 21.00 - 23.30

quota per i soci € 350,00 + IVA

quota per i non soci € 500,00 + IVA

N° partecipanti _____ Referente: _____ Azienda: _____

Indirizzo _____ -Località _____ Prov _____

Telefono/cell: _____ e-mail: _____