

Operazione Rif. PA 2024-21170/RER approvata con DGR 1133/2024 in data 17/06/2024 e realizzata grazie ai Fondi Europei della Regione Emilia-Romagna



Sviluppo e Organizzazione

TIME MANAGEMENT - MODALITA' WEBINAR

Cogliere le risorse - PG3



Obiettivi

Il percorso è pensato per tutti coloro che vivono il tempo come una risorsa scarsa e necessitano di strumenti e metodi per renderlo il più possibile produttivo destinando le proprie energie ad obiettivi ed attività effettivamente importanti.

Argomenti

- Modalità di gestione del tempo (analisi priorità, importanza delle attività lavorative e altre variabili influenti, differenza urgente/emergente)
- Pianificazione del tempo e goal setting (gestione degli obiettivi, delle priorità e delle performance lavorative)
- Gestione dello stress e performance (riferimenti di Legge e conseguenze lavorative dello stress)
- Gestione dello stress e capacità di adattamento della persona (dal respiro, alla postura, dalle abilità mentali all'ottimizzazione del tempo)
- Elementi di comunicazione come strumenti per costruire la delega, il valore della comunicazione assertiva
- Problem Solving (che cos'è e perché è utile nella gestione del tempo)
- Gestione degli errori, tipologie di attenzione ed elementi distraenti

Destinatari

Il corso è dedicato a tutte le persone che vogliono sviluppare quelle competenze soft e manageriali utili per brillare nel mondo del lavoro

Calendario

DURATA TOTALE:
20 ore

CALENDARIO:
dal: 16/10/2024
al : 03/12/2024

**TERMINE
ISCRIZIONI:**
02/10/2024

**SEDE DI
SVOLGIMENTO:**
MODENA

**REFERENTE DEL
CORSO:**
Michela Fabiano
info.modena@formart.it
059 3369911

**QUOTA DI
PARTECIPAZIONE:**
Finanziato

Il corso sarà realizzato solo al raggiungimento del numero minimo di iscritti.
Le date potrebbero subire variazioni.



Il corso si terrà online nelle seguenti date:

- mercoledì 16/10 _ orario 14.30 - 17.30
- mercoledì 23/10 _ orario 14.30 - 17.30
- martedì 29/10 _ orario 14.30 - 17.30
- martedì 12/11 _ orario 14.30 - 17.30
- martedì 19/11 _ orario 14.30 - 17.30
- martedì 26/11 _ orario 14.30 - 17.30
- martedì 03/12 _ orario 14.30 - 16.30

02/10/2024 è il termine ultimo entro il quale inviare la documentazione necessaria per l'iscrizione.

L'attività formativa si svolgerà in videoconferenza: puoi frequentare il corso utilizzando il PC, lo smartphone o il tablet tramite una connessione stabile. A richiesta del singolo partecipante verrà data la possibilità di seguire l'attività formativa in presenza presso la sede

Docenti

Solmi Olga_ psicologa del lavoro

Requisiti

Possono partecipare al corso:

- tutte le persone residenti o domiciliate in Emilia Romagna in data antecedente all'iscrizione
- che hanno assolto l'obbligo d'istruzione e il diritto-dovere all'istruzione e formazione

Nel caso in cui le iscrizioni risultassero superiori al numero massimo dei partecipanti previsti, verrà attivato il processo di selezione sulla base dei seguenti criteri:

1. Residenza in comuni diversi dal luogo della formazione (di norma diverso dal capoluogo di provincia)
2. Ordine di arrivo dell'iscrizione



 Confartigianato

FORMart sede di MODENA, Via Emilia Ovest, 693/B 41100 Modena
T. 059-3369911 - info.modena@formart.it - www.formart.it



Cercaci su

