

CORSO TIME MANAGEMENT



Il Time Management è una vera e propria scienza che presuppone una metodologia concettuale e di lavoro che ha una fondamentale importanza, in pratica è un'autodisciplina destinata a dare ottimi risultati, se applicata con persistenza e regolarità.

Il tempo è il bene più prezioso che abbiamo.

Spesso usiamo dire: il tempo è danaro, è di più, il tempo è vita.

Alla nostra nascita, nel corredo standard che ci viene dato in comodato d'uso gratuito e in base alla stima della speranza di vita attuale di una persona nel nostro Paese, vengono fornite circa 750.000 ore di patrimonio temporale, sotto forma di tessera a scalare, pertanto il tempo è un dato finito, non è possibile allungarlo, non è possibile sostituirlo, possiamo solo cercare di sfruttarlo al meglio.

Una delle ambizioni umane del mondo occidentale attuale è di poter essere "padroni del proprio tempo".

Dal punto di vista psicologico, essere titolari della dimensione temporale implica il riuscire a stare nell'esperienza presente, nel qui e ora.

Questo corso insegna a sfruttare al meglio questa insostituibile risorsa per trarne i migliori profitti in ambito personale e professionale.

OBIETTIVI PROFESSIONALI

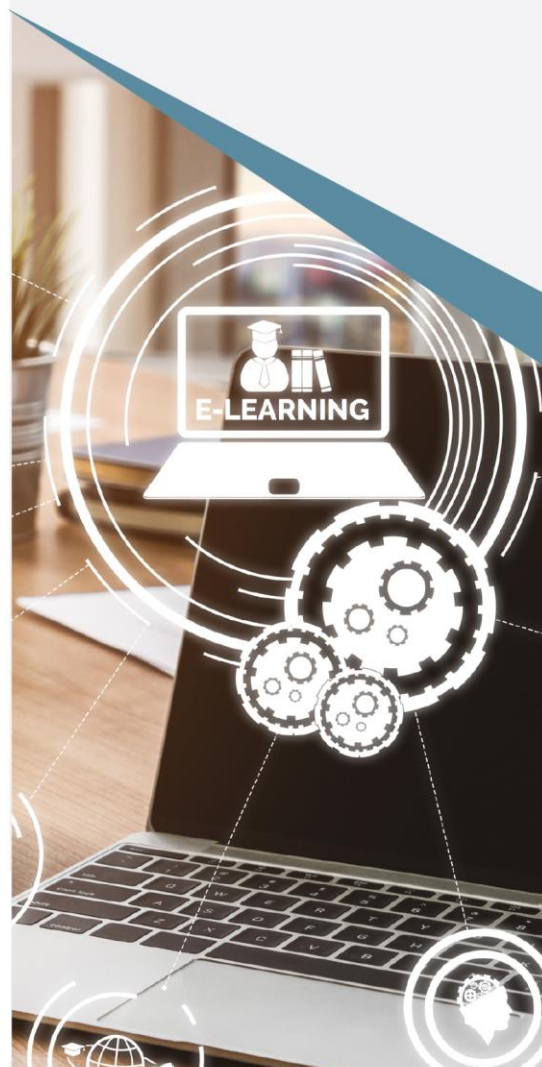
- Conoscere le caratteristiche degli obiettivi e imparare a definirli;
- Isolare i "ladri del tempo";
- Comprendere il concetto di efficacia operativa;
- Analizzare la relazione tra "capacità di produzione" e "produzione";
- Gestire le priorità in base all'importanza piuttosto che all'urgenza;
- Comprendere le dinamiche della delega di responsabilità.

OBIETTIVI FORMATIVI

- Sviluppare una nuova consapevolezza relativa a questa dimensione;
- Calibrare intenti ed azioni in relazione al tempo oggettivo e soggettivo.

DESTINATARI

Corso aperto a chiunque voglia aumentare la propria efficacia operativa in ambito personale o professionale.



CORSO TIME MANAGEMENT

PROGRAMMA

Unità didattica 1 - Introduzione

- 1.1 Presentazione;
- 1.2 Concetto di Tempo e caratteristiche.

Unità didattica 2 - Misurazione del Tempo

- 2.1 Principio di Pareto;
- 2.2 I ladri del tempo;
- 2.3 Trappole cognitive e abitudini;
- 2.4 Predizione, strategia e tattica;
- 2.5 Teoria dei Quadranti;
- 2.6 Pensare per priorità.

Unità didattica 3 - Dalla teoria alla pratica

- 3.1 La procedura;
- 3.2 Dodici passi per cambiare abitudine;
- 3.3 La Timeline;
- 3.4 Le sub-modalità nella Timeline;
- 3.5 Esercizio: Trovare le nostre risorse nel passato;
- 3.6 Conclusioni.

TEST FINALE

Al termine del corso è previsto un test finale.

Durata: 2 orE

Vantaggi del corso in e-learning

- ✓ *Possibilità di ascoltare e rivedere in qualsiasi momento le lezioni del corso*
- ✓ *Risparmio di tempo: i nostri corsi on-line ti consentiranno di formarti quando e dove vuoi, in autonomia, evitandoti eventuali costi per trasferte o spostamenti*
- ✓ *Possibilità di gestire in autonomia il tuo iter formativo*
- ✓ *Contenuti interattivi multimediali*



CON FOR
LA NOSTRA FORMAZIONE
DOVE E QUANDO VUOI

