



POR FSE 2014-2020 / OPPORTUNITÀ E INCLUSIONE



APIINDUSTRIA
ASSOCIAZIONE PER L'IMPRESA

Per informazioni Ufficio Formazione Apindustria Brescia:
tel. 03023076 - fax 0302304108 - email formazione@apindustria.bs.it

LA GESTIONE DEL TEMPO E L'ARTE DI RISOLVERE LE CRITICITA' – VOUCHER REGIONE LOMBARDIA

Da lunedì 12 ottobre 2020 dalle ore 14:00 alle ore 18:00 presso Apindustria

Obiettivo del percorso è la gestione strategica della propria quotidianità professionale, tenendo in particolare considerazione due aspetti:

- la dimensione Tempo e l'importanza di una programmazione efficace delle proprie attività, conciliandone i diversi aspetti (importanza, urgenza e priorità);
- la componente dello Stress che, insieme ai rischi di natura psicosociale, costituisce un aspetto intrinseco nella realtà lavorativa da gestire in maniera funzionale.

La finalità è quella di contribuire all'erogazione di un Servizio di Qualità e alla realizzazione di un'immagine di eccellenza, con una gestione efficace della realtà lavorativa nelle sue più variegata sfaccettature.

Destinatari

Chiunque desideri ottimizzare il tempo e sviluppare strategie per prevenire ed affrontare situazioni stressanti.

Contenuti

1° modulo Gestione del tempo:

- La dimensione Tempo: programmazione e pianificazione del lavoro.
- Distinzione tra: importanza, urgenza e priorità nelle attività quotidiane.
- Ladri di Tempo: situazioni che rendono difficile la gestione di urgenze e priorità.
- Strumenti di Time Management per affrontare tali situazioni

2° modulo Gestione del tempo:

- Il Metodo GTD (Getting Things Done).
- Strategie per ottimizzare il proprio tempo con un atteggiamento proattivo.
- Efficacia, Efficienza e Flessibilità nelle attività quotidiane.
- Consigli, tecniche e suggerimenti per conciliare queste tre dimensioni

3° modulo Gestione dello stress:

- Lo Stress: dimensione intrinseca nella sfera privata e professionale.
- Meccanismi, elementi, fasi e ripercussioni dello Stress nella quotidianità.
- Eustress e Distress: due facce di una medesima medaglia.
- Tecniche di psicologia comportamentale per prevenire ed affrontare lo stress

4° modulo Gestione dello stress:

- Stress e Rischi di natura psicosociale nell'ambito professionale.
- Mobbing, Burnout e PTSD: definizioni, modalità, ripercussioni.
- Elementi in comune e differenze nelle diverse manifestazioni.
- Resilienza ed Autoefficacia quali strumenti di prevenzione

Calendario lunedì 12-19-26/10 e 02/11 dalle 14:00 alle 18:00

Certificato di frequenza Al termine del percorso formativo verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Tariffa: 290,00 + IVA (AL 22%)

Per ricevere la modulistica necessaria a completare la procedura d'iscrizione compilare e inviare la "SCHEDA DI MANIFESTAZIONE DI INTERESSE" entro Venerdì 31 LUGLIO p.v.

SCHEDA DI MANIFESTAZIONE DI INTERESSE

da compilare e inviare via email a formazione@apindustria.bs.it

AZIENDA _____

CF/P.IVA _____

PARTECIPANTE/I (Nome e Cognome) _____

Tel. _____ Email _____

Aderente a:



CONFAPI

Via F. Lippi, 30 - 25134 Brescia
Tel. 030 23076 - Fax 030 2304108
info@apindustria.bs.it - www.apindustria.bs.it
C.F. 80017870173 - P.IVA 01548020179



IF25134 BRESCIA
Nr. 22156-01