

## FOCUS&ENERGY MANAGEMENT

### **Allenare l'attenzione e aumentare l'energia per giornate veramente efficaci**

Il 09 giugno - dalle ore 10.00 alle ore 12.00

### **CORSO ON-LINE**

#### **Obiettivi:**

Ti sembra che il tempo scivoli via troppo velocemente e spesso hai la sensazione di non aver fatto abbastanza? Le classiche tecniche di time management e le app più innovative da sole non bastano: la vera chiave per giornate produttive è imparare a gestire in modo efficace le nostre risorse più preziose e limitate, ovvero attenzione ed energia. In questo corso, esplorrai strategie pratiche per proteggere, potenziare e canalizzare il tuo focus e la tua energia. Imparerai a riconoscere e superare le distrazioni, a ottimizzare la tua concentrazione e a ritrovare lo slancio per giornate più efficaci ed efficienti.

#### **Destinatari:**

Questo corso è pensato per chi subisce continue interruzioni, distrazioni e richieste, arriva a sera con le batterie a terra e vuole finalmente imparare a dosare le energie e mantenere alta l'attenzione per aumentare la qualità del proprio lavoro.

#### **Contenuti:**

- Analisi degli sprechi energetici: scopri dove e come perdi la tua energia durante la giornata
- I ladri dell'attenzione: riconosci le fonti di distrazione e impara a difenderli
- Self management: strumenti e tecniche per gestirti con maggiore efficacia
- Investire tempo per guadagnare efficacia: come allocare le risorse per ottenere risultati di valore
- Neuroscienze e multitasking: cosa ci dice la ricerca scientifica su attenzione, memoria e produttività
- Focus management: esercizi e strategie per sviluppare una concentrazione stabile e profonda
- Energy management: routine, abitudini e consigli pratici per aumentare vitalità e rendimento ogni giorno

**Docente:** Paola Tursi - Organizzatessen

**Sede:** Il corso verrà svolto in modalità e-learning con una piattaforma fornita da Confapi Brescia.

#### **Calendario:**

- 09 giugno, ore 10.00-12.00

#### **Costo:**

Tariffa Socio Confapi Brescia	€120,00 + IVA(22%)
Tariffa Non socio Confapi Brescia	€150,00 + IVA(22%)

**Corso valido anche ai fini dell'assolvimento dell'obbligo formativo delle 24 ore previsto da CCNL METALMECCANICI**

**Per ricevere la modulistica necessaria a completare la procedura d'iscrizione compilare e inviare la "SCHEDA DI MANIFESTAZIONE DI INTERESSE" entro il 29/05 p.v.**

#### ***SCHEDA DI MANIFESTAZIONE DI INTERESSE***

***da compilare e inviare via email a [formazione@confapibrescia.it](mailto:formazione@confapibrescia.it)***

***AZIENDA*** \_\_\_\_\_

***NOME E COGNOME*** \_\_\_\_\_

***Tel.*** \_\_\_\_\_ ***Email*** \_\_\_\_\_