

TITOLO DEL CORSO

LA GESTIONE DEL TEMPO E DELLE PRIORITA' PER UN EQUILIBRIO VITA-LAVORO

DURATA IN ORE	16
DATA INIZIO DEL CORSO	24 Maggio 2022
DATA TERMINE DEL CORSO	21 Giugno 2022
METODOLOGIA	<input type="checkbox"/> AULA <input type="checkbox"/> LABORATORIO <input checked="" type="checkbox"/> FAD
DESTINATARI	Lavoratori dipendenti e titolari di aziende iscritte all'Ente Bilaterale di Bergamo.
N. MINIMO PARTECIPANTI	4
OBIETTIVI	Grazie all'intervento formativo i partecipanti saranno in grado di: 1) Presentare e condividere i principi e i fattori da cui dipende la corretta gestione del tempo nel rapporto lavoro/famiglia (gestione delle attività nel tempo a disposizione); 2) Approfondire gli strumenti necessari alla gestione del tempo, differenziando la prospettiva di breve termine (gestione delle urgenze) con quella di medio/ lungo (lavoro e persona); 3) Analizzare i fattori di miglioramento ed identificare le soluzioni per massimizzare l'efficacia e l'efficienza nella propria organizzazione del lavoro e saperla coniugare con quella della vita personale.
CONTENUTI	-“Come gestisco il mio tempo”: quali priorità tra lavoro e famiglia; -Introduzione al Time Management: la difesa del tempo personale; -La matrice di Eisenhower: significato delle priorità; -La gestione del medio e breve termine: lavorare per priorità, minimizzando le urgenze e gestendo gli imprevisti; -Il modello a 5 assi; -L'importanza della Pianificazione; -Efficienza e “ladri di tempo”: analisi dei propri principali ladri di tempo e condivisione delle soluzioni per migliorare l'efficienza; -Come migliorare l'efficienza nell'utilizzo del tempo: la legge di Parkinson ed “il patto del tempo”; -Soluzioni per migliorare la propria efficienza e gestire lo stress operativo per preservare la persona.
DOCENTI	ANGELO DELLAVEDOVA
CALENDARIO LEZIONI	24 maggio, 31 maggio, 14 giugno, 21 giugno sempre dalle ore 14:00 alle ore 18:00. È previsto il rilascio di un attestato di partecipazione a fine corso se raggiunta la frequenza dell'80% del monte ore totale del corso.
SEDE DEL CORSO (O PIATTAFORMA UTILIZZATA)	Corso erogato a distanza (FAD), tramite Piattaforma Zoom.
PER INFORMAZIONI	Arabella Abbiati, AGSG srl Bergamo. e-mail: arabellaabbiati@agsg.it tel. 035.270142 mob. 366.6014247