

TITOLO DEL CORSO

LIBERA IL TUO POTENZIALE: SCONFIGGI LA PROCRASTINAZIONE

DURATA IN ORE	6
DATA INIZIO DEL CORSO	06 ottobre 2025
DATA TERMINE DEL CORSO	13 ottobre 2025
METODOLOGIA	<input type="checkbox"/> AULA <input type="checkbox"/> LABORATORIO <input checked="" type="checkbox"/> FAD
DESTINATARI	Lavoratori dipendenti di aziende iscritte all'Ente Bilaterale del Terziario di Bergamo.
N. MINIMO PARTECIPANTI	4
OBIETTIVI	La procrastinazione può diventare un ostacolo significativo nella realizzazione dei tuoi obiettivi professionali. Questo corso ti aiuterà a comprendere le radici di questo comportamento e a superarlo, attraverso tecniche concrete che ti permetteranno di gestire il tempo e la produttività in modo efficace. Libera il tuo potenziale, ottimizza ogni giorno e raggiungi i tuoi obiettivi con una mente chiara e determinata.
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none">• L'origine della tendenza di procrastinare e l'importanza di affrontare questa abitudine• In che modo opera la motivazione e quale forma di spinta motivazionale si dimostra più efficace• I metodi per sviluppare maggiore autodisciplina e potenziare la propria forza di volontà• Come migliorare l'efficacia personale e acquisire nuove abitudini positive• Come organizzare la giornata e le attività in modo da mantenere elevato il livello di produttività ed energia
DOCENTI	FRANCESCA STRACUZZI
CALENDARIO LEZIONI	Calendario Lunedì 06 ottobre - lunedì 13 ottobre Orario: 9.30 - 12.30 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)	ONLINE - PIATTAFORMA GOOGLE MEET
PER INFORMAZIONI	Referente: Sabrina Bianco - CAT Ascom Bergamo srl MAIL: info@ascomformazione.it TEL: 035/4185706-707