

TITOLO DEL CORSO

LIBERA IL TUO POTENZIALE: SCONFIGGI LA PROCRASTINAZIONE

DURATA IN ORE	6
DATA INIZIO DEL CORSO	15 maggio 2026
DATA TERMINE DEL CORSO	22 maggio 2026
METODOLOGIA	☐ AULA ☐ LABORATORIO ☒ 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	• 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
DOCENTI	FRANCESCA STRACUZZI
CALENDARIO LEZIONI	Calendario Venerdì 15.22 Maggio 2026 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