

Corso
GESTIONE DEL TEMPO
Rimini, 23 Giugno 2013



Il **Self Management** è una parte integrante del **Time Management**, insegnato in ogni business school. La maggior difficoltà odierna, a parte la velocizzazione degli eventi, è purtroppo quella di aver la sensazione di non potersi più gestire il proprio tempo e di non avere l'opportunità di integrare una vita professionale ad una vita sociale e relazionale.

Questo corso pone l'attenzione su come integrare i vari aspetti per ottenere la vita che desideriamo. Ognuno di noi ha più di un ruolo nella propria vita (padre/madre, figlia/figlio, sorella/ fratello, manager/imprenditore, casalinga.....) e ogni giorno dobbiamo gestire il cambiamento. Per raggiungere i tuoi obiettivi o la vita che desideri hai bisogno di incrementare le tue competenze e le tue capacità di ben gestirti.

Perché fare questo corso:

Sei sempre di corsa e credi non aver mai tempo per te? Credi di dover rincorrere costantemente le urgenze e forse anche le emergenze? Pensi che lavoro e famiglia alla fine assorbano troppo tempo e tu non hai voce in capitolo? Oppure che non riesci ad integrarli bene? Nella realtà le inefficienze ci 'trascinano' e lasciano pochissimo spazio e tempo per poter raggiungere i nostri obiettivi. Il problema più grave è che non ne diventiamo consapevoli finché lo stress e l'ansia non raggiungono livelli preoccupanti. Ma si può far molto sul piano personale per evitare di cadere nella sindrome del pompiere (AIUTO-AIUTO) e nella voragine dell'urgenza.

Obiettivo:

Migliorare la propria efficienza, abbassare il livello di stress, aumentare la propria soddisfazione.

Cosa imparerai:

- **ATTIVITA'**: come si definiscono ed analizzano.
- **RUOLI E FUNZIONI**: ognuno nella propria vita ha una molteplicità di ruoli.
- **LA RUOTA**: uno strumento facile per il time management.
- **OBIETTIVI**: come definirli correttamente.
- **TECNICHE DI PROGRAMMAZIONE MENTALE**: il cervello: il nostro migliore alleato.
- **LE TRAPPOLE CHE ROVINANO LA VITA**: come evitarle.
- **LE LISTE : TO DO/ DON'T.**
- **PROGETTI & PROGRAMMI**: il trucco per meglio gestirsi.
- **PROGRAMMAZIONE**: come si costruisce un piano d'azioni.
- Le tecniche per ridurre le urgenze e lo stress.

23 GIUGNO 2013

DURATA: n.8 ore, dalle 9.00 alle 13.00 - dalle 14.30 alle 18.00

ISCRIZIONI: è richiesta l'iscrizione preventiva obbligatoria

- via mail info@olivierico.com

- telefono **0541 72.84.92**

REGISTRAZIONE CORSO: dalle 8.30 alle 9.00

SEDE: Rimini, Via Marecchiese 275/C - Ufficio Direzionale Home Design

PREZZO del CORSO: € 120 + iva (inclusi 2 coffee break)

NB: i soggetti titolari di partita iva riceveranno la fattura con ritenuta d'acconto.

- Possibilità di pranzare con il docente in ristorante convenzionato -

Visita il sito www.olivierico.com per conoscere i prossimi Corsi.

Ritieni libero di divulgare ed inoltrare questa o altre mie comunicazioni a tutti coloro che pensi possano essere interessati ai contenuti e agli argomenti.