



AREA SOFT SKILLS

Time Hacking: oltre il time management

OBIETTIVI

Si parte da ciò che già molti di noi conoscono del Time management, per integrare poi ciò che ci permette di superare i vari ostacoli interni ed esterni che ci affaticano, costruendo un modello personale che ci permetta di organizzare le attività, ricaricare le energie personali, affrontare i sabotatori e lavorare sui fattori di performance meno sviluppati.

PROGRAMMA

- Principi di time management
- Task management vs energy management
- Modello dei 4 quadranti di time hacking, autovalutazione
- Ottimizzare, riciclare, pianificare
- Affrontare i sabotatori interni ed esterni
- Principi di performance applicati al time management
- 2 follow up di 2 ore per verificare la messa a terra delle nozioni e degli strumenti (facoltativi)

DESTINATARI

Persone con un alto senso della responsabilità e tendono ad accumulare attività sentendosi poi affogate nel quotidiano.

Persone che vorrebbero sviluppare progetti personali ma sono incastrati in tutti i “devo” della loro vita.

Persone soffocate dal modello di pianificazione per seguire la “to do list” che non include ciò che vorrebbero in realtà fare.

Persone che tendono a fare altre cose più importanti camuffando così la procrastinazione.

Persone che nonostante siano sempre impegnate durante la giornata, alla fine sentono di non aver concluso nulla.

DOCENTE

Emmanuele del Piano

DURATA

16 ore, il corso è fruibile in modalità live a distanza

I corso e realizzato dal partner NIUKO e rientra nella proposta di Cim&Form TRAINING TOOLBOX dedicata alle aziende.

Per ulteriori informazioni:

045 8099407 – segreteria.corsi@confindustria.vr.it

