

## **TIME MANAGEMENT: LA GESTIONE DI ANSIA E STRESS**

*Strumenti e metodi pratici per essere efficaci ed eliminare situazioni ansiogene dalla propria vita*

**9 e 11 giugno 2025, dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 16.00**

**in videoconferenza sincrona**

### **FINALITÀ**

Il Tempo, unica risorsa che non possiamo moltiplicare, va gestito. Proprio per la quantità di attività che siamo costretti a svolgere e a causa della velocità con cui dobbiamo centrare i nostri obiettivi di pianificazione e programmazione, dobbiamo imparare a farlo bene.

Se a questo aggiungiamo le modalità operative in Smartworking con le quali molti stanno ancora confrontandosi, Stress, Tecnostress e conseguente cattiva qualità della vita possono comportare conseguenze negative anche sulle performance lavorative.

In questo corso, forniremo strumenti concreti per poter gestire il "proprio" tempo, risorsa preziosa e alleato, anche nelle nuove modalità lavorative.

**Gestire e non essere gestiti dal tempo!**

### **DESTINATARI**

Datori di lavoro, manager, dirigenti e a tutti coloro che sentono l'esigenza di fare il punto sulla propria organizzazione del lavoro e del tempo

### **DOCENZA**

**Dott. Alberto Canevali**

### **PROGRAMMA DEL CORSO**

- Time Management: come le nuove tecnologie stanno rivoluzionando le nostre abitudini
- Analisi del proprio ruolo/lavoro per ripianificare e programmare il tempo
- Oggi nel lavoro conta di più essere Reattivi o Proattivi?
- Difendersi da distrazioni e "ladri" del nostro tempo
- Prevedere gli imprevisti è possibile? Forse sì...
- Come evitare di perdere tempo e gestire le interruzioni
- Il tempo nell'era dello smartworking: conference, video call, webinar
- Gestire l'ansia e lo stress da mancanza di tempo
- Saper dire di NO per proteggere la propria pianificazione e la propria vita privata
- Analisi delle Priorità delle proprie attività: Importante? Urgente?
- Costruire la propria agenda temporale: il metodo di Lakein – A B C

### **QUOTE DI ISCRIZIONE**

- aziende associate e aderenti ad ENIP-GCT **€ 170** + Iva per partecipante;
- aziende associate **€ 340** + Iva per partecipante;
- aziende non associate ma aderenti ad ENIP-GCT **€ 350** + Iva per partecipante;
- aziende non associate **€ 520** + Iva per partecipante.

### **INFORMAZIONI**

**Patrizia Marchesan, Resp. Area Formazione**

**e-mail [marchesan@assografici.it](mailto:marchesan@assografici.it) / tel 02 72022570**