

CORSO RIDATEMI IL MIO TEMPO - COME GESTIRE/ORGANIZZARE AL MEGLIO IL PROPRIO TEMPO

Obiettivi del corso: fornire gli strumenti adeguati per riprendere il controllo delle proprie giornate organizzando efficacemente il tempo a disposizione, pianificare gli obiettivi, focalizzarsi sulle priorità e riappropriarsi dei propri spazi.

Tipologia delle lezioni:

Lezione frontale di tipo esperienziale

Durata degli incontri:

sessioni di 2 ore per 4 incontri – 8 ore

Strumenti necessari:

Il corso sfrutterà presentazioni con diapositive e, quando possibile, filmati che approfondiscano e spieghino i temi o i meccanismi da analizzare.

Argomenti e tematiche delle lezioni:

Programma:

- Le otto regole di una buona gestione del tempo
- Identificare obiettivi chiari e strutturati
- Identificare e classificare le priorità (la Matrice di Covey)
- Pianificare e programmare impegni e attività
- Trasformare gli obiettivi in risultati
- Il focus e l'azione per massimizzare i risultati
- Misurare i risultati

Il relatore: Gianluca Grossi

Formatore, Giardiniere di Idee

Da anni svolge attività di docenza, di progettazione e di monitoraggio delle prestazioni aziendali collegate alla risorsa umana; si occupa di piani di miglioramento e di valutazione delle performance produttive.

Laureato in scienze della formazione per adulti, ha conseguito un Master in analisi del comportamento motorio e gestuale e da anni svolge attività formativa in ambito aziendale e privato utilizzando tecniche di formazione esperienziale e focalizzando la sua attenzione sugli aspetti comportamentali e sulla gestione d'aula. Fra gli ambiti operativi di maggior successo emerge anche quello scolastico con attività formative per alunni ed insegnanti, un contesto che gli ha permesso di ampliare e rafforzare le sue competenze in ambienti in cui l'educazione e la formazione sono alla base della crescita personale e professionale.