PROGRAMMA Webinar gratuito di 4 ore

La gestione efficace del proprio tempo

Obiettivi formativi: **individuare un metodo e gli strumenti per la gestione del proprio tempo che consenta di lavorare in modo più produttivo e di vivere con maggiore soddisfazione**

Destinatari: **Titolari e soci d'impresa, Lavoratori Autonomi, Liberi Professionisti, Dirigenti e Collaboratori d'impresa**

Contenuti:

- Il tempo risorsa scarsa in una società affluente: programmare o essere gestiti dal tempo
- Time management come risorsa: gestire il lavoro per obiettivi e priorità riducendo 'gli sprechi di tempo
- Perché facciamo le cose non importanti e non urgenti: individuazione e scelta delle priorità
- Rimuovere i blocchi della procrastinazione
- Uso della delega: come e perché delegare
- Ansia e stress, come riconoscerli e definirli
- L'apprendimento sequenziale come obiettivo per tenere ansia e stress sotto controllo

Docenza: ***Umberto D'Ambrosio Consulente ed Executive Coach***
Marco Redaelli & Associati s.r.l.

2 incontri ***online*** di 2 ore: **Giovedì 9 e 16 dicembre 2021 dalle ore 17.00 alle ore 19.00**

Piattaforma utilizzata GoToMeeting