



Gestire efficacemente il proprio tempo

DI ROBERTA MADDALONI

Premessa

Il tempo è solo uno strumento ed è nostra responsabilità scegliere su cosa investirlo. Nell'ingombro il tempo si accorcia, tutto accelera e si fa frenetico con il risultato di un'attivazione emotiva molto alta e questo causa una sensazione di ansia e uno stato continuo di tensione e di stress.

Viviamo in accelerazione con la percezione generale che la quantità di cose da fare sia largamente superiore al tempo e alle energie disponibili: capire come organizzare il tempo è una delle abilità chiave per avere successo nella vita professionale e personale.

La capacità di produrre risultati dipende da come noi organizziamo il nostro lavoro, ma l'organizzazione del lavoro dipende da come individuiamo e gestiamo le priorità.

Il seminario è un'occasione per acquisire strumenti e organizzare al meglio il proprio tempo, pianificando e organizzando le attività e riducendo le cause di dispersione.

Obiettivi

- Prendere consapevolezza delle proprie modalità automatiche di utilizzo del tempo: benefici e svantaggi
- Imparare a pianificare: il concetto di programmazione
- Fornire la conoscenza di quali sono le variabili principali che intervengono nella gestione del tempo
- Sviluppare consapevolezza circa gli elementi che personalmente conducono ad una relazione con il tempo poco funzionale
- Accrescere la consapevolezza dei propri stressors interni e dei comportamenti relazionali ricorrenti che concorrono a determinare nel contesto lavorativo vissuti stressanti
- Favorire l'attivazione di risorse potenziali che consentono di prevenire risposte non adattive.

Contenuti di massima

- Che cos'è il tempo: tema centrale della nostra esistenza
- L'importanza di una efficace pianificazione
- Comprendere il valore della capacità di gestire le interferenze e le interruzioni per non penalizzare i propri obiettivi e il proprio ruolo

- Le cause dello stress
- La capacità di concentrazione
- Quanto incide il mio profilo psicologico nella gestione del tempo

Durata e destinatari

Il percorso sarà erogato attraverso piattaforme digitali; durata 6 ore (3+3), per un numero massimo di 10 partecipanti.