

FDPLEA047

## GESTIONE AZIENDALE E LAVORO PRIVATO

# Time management

*a cura con P-Learning*

Sede: On-line,  
Data: 2 ore formative

## DESCRIZIONE

### OBIETTIVI PROFESSIONALI

Con questo corso il discente apprenderà le tecniche base per migliorare la produttività attraverso una gestione ottimale delle attività, al fine di raggiungere gli obiettivi prefissati o assegnati.

### OBIETTIVI FORMATIVI

Lo scopo di questo corso è quello di offrire una panoramica completa riguardo a:  
Analizzare come viene impiegato il tempo, analizzare alcuni fattori che influiscono sulla gestione del proprio tempo, utilizzare la matrice impatto/sforzo per stabilire le Priorità, definire gli Obiettivi, utilizzare la matrice urgente/importante per Pianificare, analizzare alcuni degli errori più comuni nella gestione del tempo, analizzare alcuni aspetti motivazionali.

## ACCREDITAMENTI

Non rilascia crediti formativi

## PROGRAMMA

DOCENTE: Paola Bertoni

### 1. INTRODUZIONE

#### 2. IL DIARIO DELLE ATTIVITÀ

2.1 La vostra percezione del tempo – Pre-audit

2.2 Diario delle attività – Audit

2.3 La città della pace parte 1 - Gli strumenti creatori per proteggere e accogliere

2.4 Sintesi e confronto - Post-audit

### 3. FATTORI CHE INCIDONO SULLA GESTIONE DEL TEMPO

3.1 I livelli energetici

4. LA DOMINANZA DEGLI EMISFERI CEREBRALI

- 4.1 I fattori ambientali
- 4.2 La varietà dei compiti
- 4.3 Come viene impiegato il tempo

5. DEFINIRE GLI OBIETTIVI

6. PIANIFICARE

- 6.1 Lista delle attività
- 6.2 Assegnare le priorità
- 6.3 Programmare

7. ERRORI NELLA GESTIONE DEL TEMPO

- 7.1 La gestione delle e-mails
- 7.2 La gestione delle interruzioni
- 7.3 Procrastinare

8. È TEMPO DI AGIRE – MOTIVARSI

## QUOTA ISCRIZIONE + SCONTI

€ 40,00 + IVA se dovuta\*

*\* Se la fattura è intestata ad Ente Pubblico, la quota è esente IVA, ai sensi dell'art. 10, D.P.R. n. 633/72 (e successive modificazioni).*

## NOTE

L'attivazione del corso avviene entro 3 giorni lavorativi dalla ricezione dell'iscrizione e relativo pagamento.

Il corso sarà accessibile 24 ore al giorno, 7 giorni alla settimana.

L'accesso ai corsi è garantito da un Learning Management System compatibile con i principali sistemi operativi installati su personal computer: Windows, Mac-OS, e Linux. Per la fruizione dei corsi è necessario utilizzare un browser (internet Explorer, Safari, Chrome, Opera) aggiornato all'ultima versione. Alcune lezioni dei corsi su sistemi PC o MAC (non tablet o telefoni) possono richiedere l'utilizzo di Flash Player, aggiornato all'ultima release disponibile in rete.

Tutti i programmi richiesti sono comunemente accessibili a tutti gli utenti, gratuiti e reperibili sul web. Per i telefoni e i tablet, il continuo aggiornamento delle diverse piattaforme Android e IOS non rende possibile dare una risposta definitiva sulla compatibilità. Allo stato della attuale richiesta di accreditamento la maggior parte dei corsi è visibile da sistemi operativi Android (tablet, phablet e smartphone) e da I-Pad e i-Phone.