



## LA GESTIONE DEL TEMPO

Corso n. 2019.114

“Non ho tempo” è probabilmente la frase più comune che ci troviamo ad ascoltare nelle nostre conversazioni quotidiane. Ma: che cosa è il tempo, quanto ne abbiamo a disposizione, è sufficiente per svolgere tutti i nostri compiti? Sebbene sembri trattarsi di domande banali, è piuttosto comune rendersi conto del fatto che solo una piccola parte delle persone che incontriamo ogni giorno ha una risposta chiara da fornire. Per recuperare un rapporto positivo con il tempo e con il proprio tempo, un approccio strutturato può portare importanti benefici alla qualità della vita e all’efficienza.

<b>Obiettivi</b>	I partecipanti sono in grado di gestire consapevolmente il tempo a disposizione e i compiti da svolgere. Acquisiscono con questo anche una maggiore consapevolezza del proprio effettivo potenziale operativo e manageriale all’interno della cornice temporale prestabilita.	
<b>Contenuti</b>	Il management della prestazione personale. L’analisi delle attività. Gli elementi di disturbo e come neutralizzarli. Priorità e urgenza: il principio di Eisenhower. Analisi e valutazione: in-basket personale.	
<b>Pubblico di riferimento</b>	Collaboratori che debbono garantire mansioni complesse e di responsabilità e per questo lavorano con ampi margini di autonomia nella gestione del proprio tempo. Il corso fornisce utili suggerimenti per amministrare in modo consapevole la propria agenda.	
<b>Metodologia</b>	Compiti di preparazione tramite supporto a distanza. Attività in aula con brevi input teorici somministrati frontalmente e applicazione alla pratica quotidiana degli elementi teorici acquisiti.	
<b>Certificazione rilasciata</b>	Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza se il corsista avrà seguito almeno l’80% delle lezioni.	
<b>Partecipanti</b>	Minimo 6 persone - massimo 12 persone	
<b>Durata</b>	1/2 giornata (4 UD)	
<b>Periodo</b>	Da definire	
<b>Luogo</b>	AITI Associazione Industrie Ticinesi, Corso Elvezia 16, 6900 Lugano	
<b>Costi</b>	Soci AITI, AMETI, Swissmem	CHF 190.00
	Altri	CHF 240.00