

Seminario - HR 525

Gestione del Tempo e delle Priorità



Corso presso: Festo Academy

Via Enrico Fermi, 36/38, 20057 - Assago (MI)

Durata: 2gg

Date: 14 - 15 Ott 2024

Prezzo: € 1.400,00

Scarica modulo iscrizione:
www.festoce.it/iscrizione

Rivolto a

Il corso si rivolge a tutti coloro che cercano metodi e strumenti pratici efficaci per accrescere la propria efficienza, produttività e risultati, riducendo lo stress

Obiettivi

- Apprendere i principi di time mastering e di efficacia personale per aumentare l'efficienza nell'esecuzione delle proprie attività qualora applicati con determinazione, riducendo significativamente i fattori di stress.
- Acquisire approcci e strumenti per ottimizzare la gestione degli impegni in linea con le priorità e responsabilità.
- Padroneggiare e ottimizzare il proprio sistema di email management con gli strumenti di programmazione degli impegni.
- Individuare gli elementi che indeboliscono capacità di gestire il tempo aumentando lo stress individuale, e delle modalità per gestirli.
- Prendere consapevolezza dell'importanza delle tecniche per abbattere la tendenza a procrastinare le attività e garantire il perseguimento dei propri intenti.

Contenuti

■ Concetti chiave del time mastering

- Time Allocation Audit
- Evoluzione del time management
- Efficacia, efficienza e ottimizzazione della risorsa tempo
- Time mastering e l'approccio GTD (Getting Things Done)
- Sistema globale di gestione degli impegni
- La gestione del flusso di lavoro nel tempo

■ Ciclo di time mastering

- Raccogliere ed esaminare gli impegni
- Stabilire le priorità
- Programmare il tempo
- Agire
- Verificare

■ Gestire i killer del time mastering

[Prosegue -->](#)

Pagina 1/2

- Gestire le email
- Gestire le interruzioni
- Gestire l'accumularsi delle richieste
- Sconfiggere la procrastinazione

Sperimentarete

- I principi fondamentali, linee guida, approcci e sistemi organizzativi connessi ad un efficace Time Mastering. Sulla base di questi principi ed esempi di tali sistemi, i partecipanti definiscono il "proprio metodo" in base al loro stile di lavoro ed esigenze.
- A livello individuale il programma consentirà di organizzare e ottimizzare il proprio tempo applicandolo direttamente durante il corso. Pertanto per ottenere il massimo risultato è importante che i partecipanti possano accedere ad agende, email, notebooks, etc.