

The Art of Conveying Knowledge

Daniela Italia Consulting

## TIME MANAGEMENT – Webinar (7 ore)

*Gestire il proprio tempo nella velocità e nell'emergenza*

*Martedì 8 Aprile 2025 ore 9:00/17:00*



### Finalità

Il tempo è una risorsa limitata e sembra non essere mai sufficiente. È l'unica risorsa che non può essere recuperata, riprodotta o moltiplicata e perciò è necessario saper usare al meglio quello che si ha a disposizione.

Il sistema di gestione del tempo ottimale di ciascuno di noi deve saper coniugare strategie e tecniche di time management con il tipo di attività lavorativa e le inclinazioni personali (programmazione rigorosissima o linee guida da seguire con flessibilità?). Deve consentirci, cioè di dedicare tempo alle "priorità" e di essere soddisfatti.

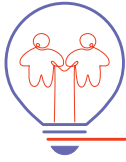
Al contrario spesso la gestione del tempo rappresenta una fonte di malessere individuale o di stress. La capacità di saper gestire il proprio tempo è anche un contributo prezioso al proprio benessere personale.

Il rischio di una cattiva gestione del tempo è quello di diventare prigionieri di schemi, abitudini, consuetudini che non ci appartengono.

Qual è il segreto di una buona gestione del proprio tempo? Qual è la strada che ci permette di non perdere di vista le "priorità", le mete importanti della nostra vita professionale e personale?

Obiettivo di questo seminario è quello di avviare un percorso di riflessione individuale sulla gestione del tempo che ci permetta di migliorare la qualità della vita professionale e personale di ogni giorno.

Verranno presentate strategie e metodi il cui impiego consente di impiegare al meglio le energie per ottenere i risultati e le gratificazioni desiderate, nel lavoro e nella vita personale.



## PROGRAMMA tot. 7 ore

### La relazione con il tempo

- Il cambiamento nelle organizzazioni e la relazione con il tempo
- Oggettività e soggettività nella relazione con il tempo
- Tempo e controllo della realtà
- Il Potenziale del potere individuale

### L'approccio sistemico alla gestione del tempo

- La visione personale della gestione del tempo: pianificare o navigare nel tempo
- Individuare le mete importanti
- L'approccio sistemico: l'integrazione tra tempo personale e professionale
- La diagnosi delle criticità nella gestione del tempo: individuare i ladri di tempo
- I principi di time management

### Tecniche di time management

- La pianificazione delle attività
- Standardizzare la routine
- Svuotare il tempo
- Saper dire di no
- Utilizzare i tempi morti
- Saper delegare

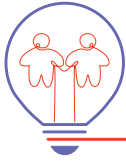
### La gestione delle riunioni

- Usi e abusi della riunione: dalla "riunionite" alla riunione efficace
- Tipologie delle riunioni
- Organizzazione di una riunione di lavoro
- Riunione e dinamica di gruppo
- La preparazione della riunione
- Il verbale

---

*Il training è tenuto in videoconferenza in modalità interattiva con il docente.*

Il corso può essere svolto anche in house tarato ad hoc sulle vostre esigenze formative, per info:  
[d.italia@studiodanielaitalia.com](mailto:d.italia@studiodanielaitalia.com)



The Art of Conveying Knowledge

Daniela Italia Consulting

## Materiale didattico e attestato

Presentazione del corso in formato pdf, attestato di partecipazione

## Quota di partecipazione

€ 750,00 + iva

è previsto uno sconto del 10% a partire dal secondo iscritto della medesima azienda.

## Modalità di iscrizione e pagamento

L'iscrizione è riservata ai dipendenti di aziende del settore chimico-farmaceutico, medical devices ed affini.

- L'iscrizione va eseguita compilando il form online in ogni sua parte entro il giorno 1 Aprile 2025;
- Al ricevimento dell'iscrizione vi sarà inviata la scheda anagrafica sulla base della quale potrete procedere al contestuale versamento della quota tramite bonifico bancario;
- Il pagamento della quota di iscrizione dovrà improrogabilmente avvenire prima del corso, con adeguato margine sulla data corso per poter permettere le prassi organizzative.

Si accetteranno le domande di iscrizione sino ad esaurimento posti, la conferma dell'iscrizione verrà comunicata via e-mail. Eventuali rinunce debbono pervenire non oltre il 7° giorno prima della data di inizio corso; dopo tale termine non si avrà diritto a nessun rimborso salvo la possibilità di sostituire l'iscritto con altro nominativo.

Il corso potrà essere sospeso o posticipato in caso di mancato raggiungimento del numero minimo dei partecipanti o per qualsiasi altra motivazione, in tal caso verrà rimborsata la quota di iscrizione se già versata.

## Segreteria Organizzativa

Via San Marcellino, 13

60122 Ancona AN (Italy)

+39 347 8224034

[d.italia@studiodanielaitalia.com](mailto:d.italia@studiodanielaitalia.com)