

La gestione del tempo

Durata:

1 ora

Obiettivi:

Fornire ai partecipanti le conoscenze relative alle caratteristiche del tempo e alle sue dimensioni, conoscere le regole d'oro e fornire gli strumenti per una valida attività di programmazione del tempo

Destinatari:

Tutti

Contenuti:

Concetti di Base

- Le regole del tempo!
- La risorsa tempo!
- Le pessime abitudini

Le dimensioni del tempo

- Il tempo e le cose da fare
- I criteri rassicuranti e razionali
- L'analisi dell'uso del tempo
- Il potere di dire "No"
- I "ladri del tempo"

Le 10 regole d'oro

- Buttare via i concetti errati
- Riappropriarsi del diritto/dovere sul tempo
- Adoperare con tenacia gli strumenti
- Costringersi ad agire per priorità
- Farsi aiutare
- Dotarsi di un metodo
- Applicare il "No" intelligente
- Identificare i propri obiettivi
- Non farsi scoraggiare
- Esercitare inflessibile volontà

L'attività di programmazione

- La programmazione: caratteristiche principali
- La programmazione: obiettivi
- Programmiamo con metodo
- Attività urgente o prioritaria
- Pesare importanza e urgenza delle attività
- Valutazione

Linee Guida - Programmare le attività

- A monte: analisi del consumo di tempo
- Programmazione: individuare le priorità - pianificazione continuativa
- Programmazione: tempo discrezionale
- Svolgimento delle attività: - delega e decisioni
- A valle: autocritica e archiviazione

Test finale