



**PG 10**

## TIME MANAGEMENT

### OBIETTIVO

Il corso intende presentare ai partecipanti i concetti teorici e le modalità applicative del Time Management per favorire la conciliazione di tempi di vita e di lavoro difendendosi dalle urgenze quotidiane e mantenendo alta la concentrazione sulle attività realmente importanti. Grazie alle attività di aula le partecipanti saranno in grado di Costruire la matrice delle priorità, Utilizzare strumenti per: mantenere alto e costante il grado di concentrazione, difendere il proprio tempo, delegare efficacemente, ricaricare le proprie energie.

### CONTENUTI

- Matrice delle priorità: modalità di costruzione
- Tecniche e strumenti per:
  1. individuare la differenza fra urgenza ed importanza,
  2. mantenere alto e costante il grado di concentrazione,
  3. pianificare il proprio lavoro,
  4. impostare la propria to do list,
  5. difendere il proprio tempo da vampiri del tempo e colli di bottiglia,
  6. dire di "no",
  7. delegare efficacemente,
  8. ricaricare le proprie energie,
  9. individuare la differenza fra efficacia ed efficienza.

### DESTINATARI

Il percorso si rivolge a persone residenti o domiciliate in Regione Emilia-Romagna che abbiano assolto l'obbligo d'istruzione e diritto/dovere all'istruzione e formazione.

### SELEZIONE

Dopo la verifica dei requisiti formali, alle persone verrà somministrato un test e verrà svolto un colloquio motivazionale. La graduatoria di accesso al percorso sarà pertanto costituita da: Prova scritta: 50% Colloquio motivazionale: 50%. In caso di un numero di candidature, in possesso dei requisiti formali/sostanziali, superiore ai posti disponibili, si procederà in base all'ordine cronologico di arrivo delle domande. Gli esiti della verifica dei requisiti formali/sostanziali saranno sintetizzati in una graduatoria

### SEDE E DURATA

L'attività formativa verrà svolta presso le nostre aule situate in Via Daria Menicanti 1, Piacenza e/o videoconferenza e prevede una durata di 20 ore.

- 
- 
- 
- 
- 

### ATTESTATO DI FREQUENZA

Al termine di ogni corso verrà rilasciato un attestato di frequenza.

**PER INFO E ISCRIZIONI** [info@pminforma.com](mailto:info@pminforma.com) - 0523 073780

Operazione Rif. PA 2024-21174/RER approvata dalla Regione Emilia Romagna con DGR n. 1133/2023 del 17/06/2024 e cofinanziata con risorse del Fondo Sociale Europeo Plus - PR FSE+ 2021-2027