

02

ASSIRM FORMAZIONE 2021 MANAGERIAL SKILLS

15|22
GIU

PACCHETTO DI 2 MODULI
ORE 10.00 - 13.00

PERSONAL TIME MANAGEMENT: UN METODO PER LAVORARE (E VIVERE) MEGLIO

Spesso sentiamo l'ansia causata da compiti urgenti e importanti. Le cose da fare raramente sono sia urgenti sia importanti. Le percepiamo come tali se abbiamo sbagliato qualcosa nella pianificazione del nostro tempo. La gestione efficace del tempo è spesso solo una questione di tecniche da imparare.

Il percorso del seminario si propone di aiutare i partecipanti a recuperare il valore del tempo e a sviluppare coscientemente le categorie che permettono di utilizzarlo al meglio, sviluppando i seguenti temi:

- Il valore del tempo
- L'ansia causata dalle cose da fare: il malessere, i sintomi, la cura
- Tempo libero e tempo occupato
- Qualità e significato nell'uso del tempo
- Identificazione e classificazione delle attività quotidiane (il Time Log)
- Classificazione delle priorità: urgenza e importanza
- Compiti essenziali e compiti necessari
- La pianificazione del proprio tempo: organizzare, risparmiare, delegare il tempo
- Le buone abitudini per risparmiare tempo
- La gestione delle e-mail e delle notifiche
- Smart working e time management: managing your manager
- Il rispetto delle scadenze: time e project management
- Fare sì che le cose accadano: pianificazione, organizzazione, gestione, controllo
- Gli imprevisti
- Il tempo condiviso: responsabilizzazione, gestione delle riunioni, delega
- La gestione delle interruzioni (il registro delle interruzioni)
- Suggerimenti pratici per risparmiare tempo e per non perdere tempo
- La pianificazione di lungo periodo: obiettivi e progetti sulla vita
- Diminuire lo stress nel quotidiano e provare a vivere meglio

Il corso si svolge in due sessioni a distanza di una settimana una dall'altra, nella quale i partecipanti dovranno svolgere una esercitazione propedeutica allo svolgimento della seconda sessione.

PACCHETTO DI 2 MODULI
QUOTA DI ISCRIZIONE: **169 € + IVA**
PER GLI ASSOCIATI ASSIRM
È RISERVATO UNO **SCONTO DEL 20%**

Iscrizioni online, [registrati qui](#).

Per ulteriori informazioni:

ASSIRM
C.so Magenta, 85 - 20123 Milano
Tel. 02 58315750
centrostudi@assirmservizi.com



Antonio Besana
Docente Master in
International Marketing
Management
@Università Cattolica
di Milano

Dal 2017 è Professore a contratto del Master in International Marketing Management dell'Università Cattolica di Milano. Collabora con conferenze didattiche con il Dipartimento di Scienze Statistiche della Università di Padova.

Laureato in Scienze Politiche presso l'Università Cattolica di Milano nel 1980, ha maturato oltre 35 anni di esperienza nel settore delle ricerche di mercato in Nielsen, Sita, Abacus (TNS), GfK. Per vent'anni è stato uno dei manager di GfK Italia, che ha lasciato nel 2018 quando ricopriva la posizione di Deputy General Manager Italia e Regional Retail Director Europa Orientale, Medio Oriente e Africa. Giornalista pubblicitaria (1997-2017), è autore di libri di management e di storia militare.