

# Gestione del Tempo e Resistenza allo Stress

formazione@studiolascar.it - Tel. 02-320.629.757 Fax 02-700.429.407

## Rivolto a

---

Tutti.

## Scopo del Corso

---

Tra Gestione del Tempo e Resistenza allo Stress sussiste un rapporto circolare: una buona gestione del tempo evita lo stress e aumenta l'efficienza, al contempo, uno stato di serena attivazione aumenta l'efficienza e rende possibile una buona organizzazione del tempo.

Obiettivo del corso è aumentare l'efficienza personale e il grado di soddisfazione dal vivere quotidiano, mediante una buona organizzazione della giornata lavorativa e mediante la capacità di gestire le proprie risorse psicofisiche.

**Classificazione Formativa del corso:** *Potenziamento Abilità*

**Esperienza lavorativa necessaria per frequentare con massimo profitto:** *Nessun Vincolo*

**Background di formazione consigliato per frequentare con massimo profitto:** *Nessun Vincolo*





## Argomenti e Contenuti

---

- Distinzione tra “efficienza” ed “efficientismo”, tra “produrre” e “fare”
- Relazione Emozione/Motivazione/Efficienza: attivazione della spirale positiva
- Stress: come si segnala, come contenerlo o evitarlo
- Organizzare e gestire lo spazio di lavoro
- Lista delle Attività: come tenere traccia delle attività e delle scadenze
- Stabilire e Gestire le priorità
- Programmazione della giornata lavorativa
- Criteri per il rendimento psicofisico e intellettuale
- Come occuparsi di posta e corrispondenza
- Come usare il telefono
- Programmazione e organizzazione delle riunioni
- Come affrontare le Emergenze
- Gestire le Interruzioni
- Principi di Autodisciplina

## Didattica

---

### Durata

Il corso si svolge in 1 giornata,  
dalle ore 10.00 alle ore 13.00 e dalle ore 14.00 alle ore 17.00

### Numero di Partecipanti

Al fine di agevolare l'apprendimento e l'acquisizione di nuovi modelli operativi la partecipazione è a numero chiuso e limitata a 12 persone.

## Sussidi Didattici e Attestato di Partecipazione

---

La partecipazione al corso comprende:

- dispense dello Studio Lascar sugli argomenti trattati
- attestato di partecipazione a tutti coloro che hanno integralmente rispettato la frequenza.

## Quota di Partecipazione al Corso

---

*Quota di partecipazione:* € 130,00 al netto delle imposte.

*Modalità di pagamento:* 30% dell'intera quota all'iscrizione e il saldo entro 10 giorni dall'inizio del corso.