Pegaso Lavoro Soc. Coop

Segreteria di Firenze

# La gestione del tempo

# 15 Febbraio 2014

Palazzo Delle Esposizioni
Piazza Guido Guerra, 13
50053 Empoli (FI)

**evento n. 3174-82182 ed.1**

**Crediti ECM assegnati 10**

**Relatore:**
**Dott. Roberto Biancat**

## OBIETTIVO DEL CORSO

Se sommiamo le ore che dedichiamo alle attività quotidiane, il tempo che ci resta a disposizione è, in media, di 2 ore e 30 minuti. Se poi dovessimo analizzare il tempo a disposizione delle donne lavoratrici, il dato è drammatico. Le donne lavorando in media dal 30% al 50% più dell'uomo, hanno il grosso problema di trovare del tempo per loro stesse. Imparare a gestire al meglio la risorsa tempo è fondamentale per migliorare la qualità della nostra vita.
L'obiettivo del corso è proprio quello di insegnare a gestire il tempo grazie ad una pianificazione intelligente delle azioni da compiere in funzione delle proprie priorità, come primo passo per vivere sereni e lavorare meglio. Nel corso vengono spiegate tecniche e pratiche efficaci di Time Management da mettere in pratica nella vita di tutti i giorni.
Certamente il corso "La gestione del tempo" è adatto per le persone che sanno cosa vogliono dalla loro vita, che hanno un sogno, sono determinate e vogliono mettersi in gioco con il massimo impegno. Persone che hanno deciso di investire nella propria formazione e credono nella crescita continua.
Di solito queste persone rappresentano la minoranza della popolazione.
Il corso non è adatto per chi pensa che esistono formule magiche per ottenere risultati senza fare niente o seguendo un semplice decalogo. Abbiamo sempre poco tempo o invece ne perdiamo troppo? Probabilmente entrambi.
In una civiltà sempre più frenetica infatti, la gestione del tempo spesso risulta difficile e ci sembra di non riuscire a fare tutto ciò che desideriamo. Molto spesso, tuttavia, non abbiamo bisogno di più tempo, dobbiamo semplicemente imparare ad utilizzarlo nel migliore dei modi, dandogli il giusto valore.
Spesso scopriamo persone che considerano importante cose banali e considerano banali cose importanti arrivando al termine ed accorgersi di non aver mai vissuto. "Se potessi tornare indietro".

## ARGOMENTI IN PROGRAMMA

| | | | |
|---|---|---|---|
| 08.30-9.00 | Presentazione del corso | 14.30-15.00 | Il Principio di Eisenhower |
| 9.00-9.15 | Giro di tavolo | 15.00-16.00 | Il Principio di Eisenhower: Esercitazione |
| 9.15-10.00 | Il Time Management | 16.00-16.30 | Presentazione lavori e Dibattito Guidato |
| 10.00-10.30 | Il Rubatempo | 16.30-17.00 | Alcune tecniche di Programmazione |
| 10.30-11.00 | Esercitazione pratica | 17.00-17.30 | I 5 peggiori errori da evitare |
| 12.10-13.10 | Lezione di vita (lettura commentata) | 17.30-18.00 | I Ladri del Tempo- come scovarli; Il Telefono aguzzino, Compendio delle trappole insidiose e Conclusioni |
| 14.00-14.30 | Tecniche di Project Management | 18.00-18.30 | Verifica dell'apprendimento |

## SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

**PEGASO LAVORO Soc. coop.**
**Via F. Squartini, 3 - 56121 Pisa - tel. 050.503825 info@pegasolavoro.it .** www.pegasolavoro.eu

### DESTINATARI – POSTI DISPONIBILI

**Destinatari del corso: infermiere, infermiere pediatrico, ostetrica/o**

**Posti disponibili: 100**

### MODALITA' DI ISCRIZIONE E QUOTE DI PARTECIPAZIONE

**Iscrizione online obbligatoria sul sito**

**www.pegasolavoro.eu**

**Regolarizzare l'iscrizione inviando per FAX la ricevuta del versamento e al numero**:

**050.7911012**

**Iscritti al sindacato Nursind € 20,00**
**Non Iscritti al sindacato Nursind € 40,00**

**- Entro 7 giorni dalla preiscrizione deve essere effettuato il pagamento pena cancellazione dal corso senza alcun obbligo di preavviso da parte della segreteria organizzativa. Farà fede la data di versamento.**

**- Non saranno effettuati rimborsi della quota di iscrizione e della cauzione per nessun motivo. La cauzione non potrà essere utilizzata in occasione di altri corsi.**

**- La segreteria organizzativa si riserva il diritto di annullare l'evento in mancanza di un numero sufficiente di iscrizioni con restituzione della quota versata.**

Pegaso Lavoro Soc. Coop

NURSIND
IL SINDACATO DELLE PROFESSIONI INFERMIERISTICHE