

INIZIATIVA DI FORMAZIONE IN TEMA DI:

“GESTIONE DEL TEMPO E DELLO STRESS”

San Benedetto del Tronto, 6 e 7 giugno 2013

OBIETTIVI

- ✓ acquisire consapevolezza sull'utilizzo del tempo
- ✓ riconoscere il copione che caratterizza il proprio modo di percepire il tempo
- ✓ acquisire modalità efficaci per la gestione del tempo
- ✓ riconoscere il rapporto esistente tra uso del tempo e stress
- ✓ acquisire consapevolezza intorno alla propria soglia tra benessere e stress
- ✓ acquisire modalità efficaci per la gestione dello stress

PROGRAMMA

- La percezione soggettiva del tempo.
- I vissuti legati al tempo.
- Vivere, occupare e trascorrere il tempo.
- Autodiagnosi sulle capacità di pianificazione e programmazione.
- Lo strumento ABCD per la gestione del tempo.
- Autodiagnosi sul livello di stress.
- La gestione dello stress.

DOCENTE

Dott.ssa Adele Steli. Consulente e formatrice senior esperta sui temi della comunicazione e dello sviluppo delle risorse umane

ORARIO DI SVOLGIMENTO

Ore 9.00 - 13.00 e 14.00 - 17.00