

## Time management: l'importanza della gestione del tempo

### Valido come aggiornamento lavoratori

La gestione del tempo in contesti lavorativi in cui sempre maggiori sono le aspettative in termini di prestazioni ed orari, la fatica percepita nella pianificazione dei compiti lavorativi può indurre nei lavoratori affaticamento, ansia, disturbi fisici e innalzare lo stress lavorativo.

Come si dice: “il tempo è uguale per tutti, ma non tutti, alla fine, hanno lo stesso tempo a disposizione!”.

Il corso propone ai partecipanti di riflettere su cosa facciamo durante questo tempo, come lo impieghiamo, su quali attività e soprattutto in che modo. In effetti, è come ci organizziamo nell'arco del tempo che abbiamo a disposizione che può fare la differenza: poiché il tempo è fisso, possiamo lavorare sulla sua organizzazione e programmazione, ma non sul tempo stesso.

#### Obiettivi del corso:

Aggiornare le conoscenze in materia di sicurezza nei luoghi di lavoro

Migliorare la conoscenza degli elementi in gioco nella gestione del tempo

Favorire la comprensione della distinzione tra importanza ed urgenza, pur nella loro interazione reciproca

Stimolare la riflessione su possibili strategie per una efficace ed efficiente gestione del tempo

#### Programma del corso

Una corretta gestione del tempo (“time management”) è essenziale per massimizzare efficacia, efficienza e produttività in ambito lavorativo e migliorare il benessere psicofisico di ciascun lavoratore.

Il corso affronterà vari aspetti: il rapporto tra tempo e stress, l'organizzazione del tempo come elemento discriminante, strategie per una migliore gestione del tempo, gli strumenti pratici per la gestione del tempo e l'attività vera e propria di pianificazione.

| Data       | Orario /Sede  |
|------------|---|
| 30/09/2020 | Dalle ore 14.30 alle ore 17.30<br>Sede: <b>Via Malpensata 6</b> - Consorzio Consolida Lecco |

#### Formatore:

Silvia Cornara – psicologa e musicoterapista

Lavora da più di 20 anni in ambito sociale, con interventi e formazioni nella prima infanzia, in ambito psichiatrico e nel campo delle disabilità. Collabora con il Centro di Formazione nelle Artiterapie di Lecco e con il Centro Studi Musicali Di Benedetto di Lecco.

Per la sicurezza si è occupata in particolare dello stress da lavoro correlato e delle competenze trasversali, tenendo corsi di formazione e aggiornamento per lavoratori, apprendisti, RLS e preposti.

**Costi:**

|   |
|---|
| <b>Fino 10 partecipanti per cooperativa</b> |
| 35,00 €                                     |

**Il corso sarà realizzato al raggiungimento di nr. 10 partecipanti e per un massimo 14 lavoratori nel rispetto delle norme COVID 19.**

**Iscrizioni:** Gli enti interessati possono inoltrare la scheda di preiscrizione compilando l'apposito modulo **entro e non oltre il 20/09/2020**

**[Modulo di iscrizione](#)**

Per informazioni sulla programmazione del corso è possibile contattare Simona Maggi presso il Consorzio Consolida Lecco – Via Belvedere 19, telefono: 0341286419, indirizzo e-mail: [s.maggi@consorzioconsolida.it](mailto:s.maggi@consorzioconsolida.it)