



**PEC** PHARMA  
EDUCATION  
CENTER

8 e 9 aprile 2021 - ONLINE

# Time management: ottimizza il tuo tempo e riduci lo stress

Iscriviti su [www.pharmaeducationcenter.it](http://www.pharmaeducationcenter.it)

Pagina: Pharma Education Center



# Abstract

Il corso time management ha lo scopo, nell'era del multitasking, di attivare cambiamenti negli stili di vita e nelle abitudini del manager non sempre produttivi e spesso stressanti. La finalità del corso è quella a di trasferire ai partecipanti una metodologia e strumenti utili per la gestione del proprio tempo che consenta di lavorare meglio, con maggiore produttività e con maggiore soddisfazione.

## A chi è rivolto

Manager, Key Talent, Professional

## Cosa ti insegnerà il corso in 4 punti

**Attivare cambiamenti negli stili di vita e nelle abitudini del manager non sempre produttivi;**

**Trasferire una metodologia e degli strumenti per la gestione del proprio tempo di lavoro;**

**Costruire nuove strategie per organizzare il tempo;**

**Essere in grado di gestire lo stress.**

# Docente



## Gabriella Campanile

Gabriella Campanile è senior Trainer, executive coach con credenziali ACC - riconosciute dall' International Coach Federation, HR consultant, esperta dell'Intelligenza Emotiva ed assessor Emotional Quotient . Svolge attività formativa per le corporate di vari comparti in Italia nel campo delle competenze manageriali e delle soft skills. E' consulente HR nelle PMI, è inoltre General Manager in Daxo Group e Co- Founder Community Donne 4.0. Collabora con l'Università di Siena, docente al Master Executive Multicultural Diversity Management. Autrice di pubblicazioni ed articoli per conto dell'Università di Firenze e di Pisa

## Metodologia

Il corso si sviluppa attraverso lezioni frontali online. Grazie ad una metodologia didattica interattiva con presentazione ed esempi pratici, i partecipanti potranno avere spunti da poter applicare nella loro realtà professionale.

## Struttura del corso

09:00 - 13:00 SESSIONE PRIMO GIORNO

09:00 - 13:00 SESSIONE SECONDO GIORNO

# Programma

## **Il concetto del tempo**

- Che cosa è il tempo
- La nostra percezione del tempo
- Il tempo come risorsa
- Che cosa è il time management

## **Gli sprechi in quello che faccio**

- I ladri del tempo
- Le cattive abitudini
- Le strategie di evitamento
- I costi psicologici di una cattiva gestione del tempo: lo stress
- Il tempo e l'ansia tonica e tossica

## **Pianificare e organizzare il proprio tempo di lavoro**

### **Sessione I**

- Perché è importante pianificare
- Quanto è importante lavorare per obiettivi e temporizzare le attività
- Prevedere gli imprevisti
- Il concetto di priorità
- Importanza, urgenza e priorità
- La definizione di ciò che è importante in relazione al ruolo

## **Gli strumenti a supporto nella gestione strategica del proprio tempo**

### **Sessione II**

- La matrice del tempo
- Lo strumento della delega
- La matrice di Drucker
- Saper dire di no
- I passi per una corretta gestione dello stress

Iscriviti su [www.pharmaeducationcenter.it](http://www.pharmaeducationcenter.it)

Luogo e data  
ONLINE, 8 e 9 aprile 2021

---





### QUOTA D'ISCRIZIONE

750 €

**sconto del 5% per le iscrizioni entro 1 mese dal corso**

**sconto del 10% per le iscrizioni entro 2 mesi dal corso**

*i prezzi sono da intendersi IVA esclusa  
Le offerte non sono cumulabili*

**Per sconti su iscrizioni multiple rivolgersi a  
info@pharmaeducationcenter.it**

### MODALITÀ DI PAGAMENTO

Si richiede il pagamento anticipato rispetto alla data dell'evento formativo tramite bonifico bancario presso BANCO BMP Spa - Firenze, IBAN IT90U0503402815000000001400, Bic/SWIFT BAPPIT21G74 intestato a Pharma Education Center s.r.l, via dei Pratonì 16, 50018 Scandicci (FI), Partita IVA 02173670486 indicando il titolo del corso e il nome dell'iscritto. La partecipazione all'evento formativo sarà consentita a pagamento avvenuto. Si procederà all'emissione di fattura a partire dalla seconda metà del mese di svolgimento del corso. In caso di necessità contattare (+39) 055 7224076 o amministrazione@pharmaeducationcenter.it.

### MODALITÀ DI CANCELLAZIONE

Si richiede di comunicare la disdetta all'evento formativo inviando un'e-mail a info@pharmaeducationcenter.it entro due settimane dalla data di inizio dello stesso. Trascorso tale termine, si procederà con l'addebito dell'intera quota.

### MODALITÀ DI SOSTITUZIONE PARTECIPANTE

Si prevede la possibilità di cambiare il nome del partecipante all'evento formativo, senza alcun costo aggiuntivo, inviando un'e-mail a info@pharmaeducationcenter.it. Si chiede di dare comunicazione entro una settimana dalla data di inizio dello stesso indicando il nome del primo iscritto e il nome del sostituto.

### CONDIZIONI DI ANNULLAMENTO O RINVIO

Pharma Education Center si riserva la facoltà di annullare o posticipare l'evento formativo nel caso in cui non si raggiunga un numero minimo di partecipanti.

Pharma Education Center si impegna a restituire la quota d'iscrizione già versata senza ulteriori oneri o su richiesta dell'iscritto concedere un bonus spendibile per la partecipazione ad un altro evento formativo in programma nell'anno corrente.

### COME ISCRIVERSI

Compilare il form on line sul sito www.pharmaeducationcenter.it. Alla ricezione sarà inviato un'e-mail con la conferma di avvenuta iscrizione.

**Tel (+39) 055 7224179 - (+39) 055 7224076**

**Fax (+39) 055 7227014**

**info@pharmaeducationcenter.it**

**Per rimanere aggiornato sui nostri corsi seguici  
su LinkedIn alla pagina Pharma Education Center**

