



PEC PHARMA
EDUCATION
CENTER

13 e 14 Aprile 2023 - ONLINE

Time management: ottimizza il tuo tempo e riduci lo stress

Iscriviti su 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. Alla fine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione personalizzato

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 facciamo

- 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

Luogo e data
ONLINE, 13 e 14 Aprile 2023





QUOTA D'ISCRIZIONE

800 €

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 BPM Spa - Firenze, IBAN IT81P0503402801000000007431, Bic/SWIFT BAPPIT21N25 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**

