

# PERCORSI DI FORMAZIONE 2022 Finanziati da Ebit Milano



## Time Management Come autodisciplina

**29 Marzo dalle 9:00 alle 18:00** Durata 8 ore

**Migliorare le proprie competenze di gestione ottimale del tempo e delle priorità.**

### Obiettivi e Competenze

- Riconoscere e valorizzare il proprio stile di gestione del tempo
- Utilizzare criteri per assegnare per ogni obiettivo priorità e tempo
- Capire la differenza tra attività importanti e/o urgenti - Evitare le "perdite di tempo"
- Riconoscere ed anticipare le situazioni stressogene

### Contenuti

- Principi di gestione del tempo;
- Il time management come autodisciplina;
- Fondamenti di time management;
- Governare il proprio tempo;
- Fissare gli obiettivi;
- Assegnare le priorità;
- Strumenti per programmare il tempo;
- Esercitazione individuale;
- Tecniche per ridurre le perdite di tempo autoindotte;
- La gestione delle interruzioni;
- La mancanza di capacità di rifiutare;
- La gestione dello stress;

### Target

Tutte le funzioni aziendali alle quali è richiesto di gestire al meglio tempi e priorità

### Il corso si terrà in modalità Webinar

**Le iscrizioni online, a cura dell'Ufficio Risorse Umane o della Direzione, dovranno pervenire entro 10 giorni lavorativi dalla data di inizio del corso e saranno raccolte fino ad esaurimento posti disponibili.**

Il corso è interamente finanziato da EbitMilano ed è rivolto ai dipendenti delle aziende del comparto turistico in regola con i versamenti all'ente. Ebit Milano s' impegna ad erogare i corsi di formazione al raggiungimento del numero minimo di partecipanti previsto. Per informazioni visitare il sito [www.ebitmilano.it](http://www.ebitmilano.it) oppure contattare la segreteria di Ebit Milano al numero 02 58370715.



Ente Bilaterale dell'Industria Turistica

– Via Chiaravalle, 8 – 20122 Milano CF. 05842830969