

LA CRESCITA DELLA TUA AZIENDA INIZIA DALLE PERSONE CHE NE FANNO PARTE!



**TRAINING**

Consulenza e Formazione  
Manageriale Aziendale

**Dott.ssa Ester Varchetta**

info@evtraining.it

www.evtraining.it

☎ 3406558575



---

## TIME MANAGEMENT 2

Metodi e strumenti per gestire al meglio se stessi, le attività e il carico di lavoro quotidiano



OPEN WORKSHOP - SOFT SKILLS TRAINING

**OBIETTIVI** Acquisire metodi e strumenti per gestire le attività e il carico di lavoro quotidiano in modo efficace ed efficiente.

- TEMI GUIDA**
- ✓ I Ladri di tempo
  - ✓ Negoziare il tempo
  - ✓ Tecnica per definire un obiettivo efficace
  - ✓ Multitasking e carico di lavoro
  - ✓ Lavorare in modalità Multitasking o Mindfulness?
  - ✓ Le 40 regole anti-stress
  - ✓ «Affilare la lama»

**METODOLOGIA** La metodologia interattiva di gestione dell'aula prevede di alternare momenti di esercitazioni, casi studio, filmati, condivisione di modelli e discussione.

**TIMING** Dalle 10.00 alle 17.00 (1 ora di pausa pranzo).

