

Best

Time Management: strumenti e metodi per la gestione del tempo

6 driver per migliorare i propri risultati e aumentare il proprio benessere

★★★★★ 4,5/5 (91 avis)

👤💻 Presenziale / a distanza



Durata in presenza : 2 giorni (16 Ore)
Durata online : 2 giorni (13 Ore)

Open : 1.570,00 € +IVA
Packaged in azienda : 3.460,00 € +IVA +10% di
Project Management (Quota riferita ad un gruppo
di 10 pax max)
Customized : Su richiesta

WebCode: 1.1.4

Poco tempo, tante cose da fare, moltissime richieste e mille risposte da dare: nella vita lavorativa di tutti i giorni ciò causa una sensazione di **ansia** e uno stato continuo di tensione e di **stress**. Lavorare sulla gestione del proprio tempo significa individuare un **approccio sistematico** che permetta, partendo dal proprio ruolo organizzativo, di lavorare sulle proprie **abitudini**. Grazie all'utilizzo ottimale di **sei driver** specifici - **scelta, priorità, focus, relazione, energia e pianificazione** - è infatti possibile ottenere il massimo dalle proprie giornate.

Il corso parte dal desiderio diffuso di trovare un metodo per lavorare con più efficienza e gratificazione e propone strumenti e metodi di time management per amministrare al meglio il proprio tempo, **mantenere il focus** su ciò che è davvero importante e **difendersi dalle urgenze** quotidiane e dalle trappole della distrazione

A chi è rivolto

Tutti coloro che cercano un metodo e degli strumenti pratici e facilmente applicabili per rendere più efficace e produttivo il proprio tempo.

Programma

PRIMA

- Self-assessment: "La mia gestione del tempo"
- Breve video: "Guarda John pianificare la sua settimana focalizzandosi sulle priorità"

DURANTE

Considerazioni generali e struttura del tempo

- Le sfide alla produttività personale e l'impatto della digitalizzazione
- I 6 driver per la gestione ottimale del tempo

Dove va il mio tempo: alla base delle scelte individuali

- I benefici di una «cattiva» gestione del tempo
- Breve e lungo termine
- Impatto e investimento

Organizzare il proprio tempo in base alle priorità

- I concetti di urgente, importante, prioritario
- Creare spazio per le attività ad alto valore aggiunto
- La matrice delle priorità

La mente e la gestione del tempo

- Principi per aumentare la capacità di mantenere il focus quando necessario
- Applicare i 4 passi per essere indistrattibili

Tempo e relazione: la gestione delle aspettative reciproche

- I principi della salvaguardia del proprio tempo
- Gestire richieste opportune e inopportune
- Delegare in modo efficace

Ricaricare le proprie energie

- Conoscere il proprio bioritmo
- L'area ottimale dello stress

La pianificazione come pannello di controllo dei driver

- Sfruttare i benefici del lavoro ibrido
- Creare gli spazi per priorità, focus, relazioni ed energia

DOPO

- Modulo eLearning: "Definizione strategica delle priorità"
- Documento di supporto all'implementazione on-the-job: "Strumenti chiave per gestire richieste preservando le tue priorità"
- Modulo eLearning: "Time management: gestire le richieste urgenti"



Obiettivi del corso

- Imparare a fare delle scelte migliori
- Identificare correttamente le priorità
- Essere capaci di mantenere il focus
- Gestire il tempo relazionale
- Ricaricare le energie
- Migliorare la pianificazione



Esercitazioni

- Punti forti e punti deboli nella gestione del proprio tempo
- Principali “ladri del tempo” nella propria attività
- Simulazione: definire le priorità
- Individuazione delle proprie priorità da ruolo, organizzative, professionali e personali
- Dove va il tempo in un lavoro di team?
- Tempo e comunicazione
- Tempo e profilo psicologico - autodiagnosi



Date e sedi 2026



Ultimi posti



Edizione garantita

Online

dal 26 gen al 30 gen

- dal 26 gen al 26 gen
- dal 30 gen al 30 gen

dal 14 apr al 17 apr

- dal 14 apr al 14 apr
- dal 17 apr al 17 apr

dal 3 ago al 6 ago

- dal 3 ago al 3 ago
- dal 6 ago al 6 ago

dal 5 ott al 8 ott

- dal 5 ott al 5 ott
- dal 8 ott al 8 ott

dal 15 dic al 18 dic

- dal 15 dic al 15 dic
- dal 18 dic al 18 dic

Milano

dal 12 mar al 13 mar

dal 4 giu al 5 giu

dal 3 set al 4 set

dal 5 nov al 6 nov

Roma

dal 7 mag al 8 mag