



GESTIONE DEL TEMPO E ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

GESTIRE SE STESSI E IL PROPRIO TEMPO E RICONQUISTARE LA «SOVRANITÀ DEL TEMPO».

Dividersi tra i numerosi impegni lavorativi, la famiglia, la formazione continua o parenti da accudire rende spesso difficile conciliare lavoro, tempo libero e sonno. Con una presentazione o un webinar, le persone che partecipano apprendono che la gestione del tempo significa soprattutto gestione di sé, una competenza che diventa sempre più importante nella nostra società dell'informazione improntata all'efficienza.

Gruppo target

- › Tutto il personale

Obiettivi

Le persone che partecipano

- › conoscono importanti regole della gestione del tempo e ricevono consigli per la vita quotidiana
- › individuano i fattori che sottraggono tempo ed elaborano soluzioni per eliminarli
- › riflettono sulla loro agenda e le loro priorità

Contenuti

- › Gestione del tempo / gestione di sé
- › Eliminare i fattori che sottraggono tempo
- › Stabilire le priorità e pianificare gli impegni
- › Consigli per organizzare il proprio lavoro

Metodologia

- › Presentazione, workshop o webinar

Svolgimento

- › Specialista Management della prevenzione

Numero di partecipanti

- › Workshop: fino a 15 persone
- › Presentazione: fino a 30 persone

Durata

- › Workshop: 3 ore
- Presentazione: 60 o 90 minuti

Luogo

- › Sul posto in azienda oppure in un altro luogo da concordare

L'obiettivo del Management della prevenzione di SWICA è prevenire le assenze con misure rilevanti per la salute, rafforzare il potenziale di salute e migliorare il benessere del personale.

A VOSTRA DISPOSIZIONE 24 ORE SU 24, 365 GIORNI ALL'ANNO.

Telefono 0800 80 90 80 / swica.ch/management-prevenzione

SWICA