

A close-up photograph of a middle-aged man with short, light-colored hair, looking out of a window. The window has white horizontal blinds, which are partially open, creating a pattern of light and shadow across his face. He is wearing a dark, textured polo shirt. The background outside the window is blurred, showing greenery and a building.

GESTIONE DEL TEMPO

LA GESTIONE DELLA SALUTE IN AZIENDA DI SWICA.

PERCHÉ LA SALUTE
È TUTTO

SWICA



Gestione del tempo

Gestire se stessi e il tempo per disporre più liberamente del proprio tempo

Idealmente, le 24 ore giornaliere andrebbero ripartite in egual misura in tre blocchi: otto ore di sonno, otto di lavoro e otto di tempo libero. Questa soluzione, tuttavia, è impraticabile per la maggior parte di noi, costretti a dividersi tra i numerosi impegni lavorativi, la famiglia, la formazione continua, parenti da accudire, amici in difficoltà e quant'altro. La gestione del tempo significa soprattutto gestione di sé, una competenza che diventa sempre più importante nella nostra società dell'informazione, altamente efficientista. Per prima cosa occorre imparare a stabilire le priorità: a cosa dare la precedenza e quando? Quali attività ci sottraggono tempo e come possiamo fare per guadagnarne? A volte basta modificare leggermente le nostre abitudini o acquisire strumenti pratici che semplificano o migliorano la nostra vita in modo sorprendente.

Target

- Tutti i collaboratori

Obiettivi

I partecipanti:

- conoscono le regole fondamentali 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
- L'importanza delle micropause

Metodo

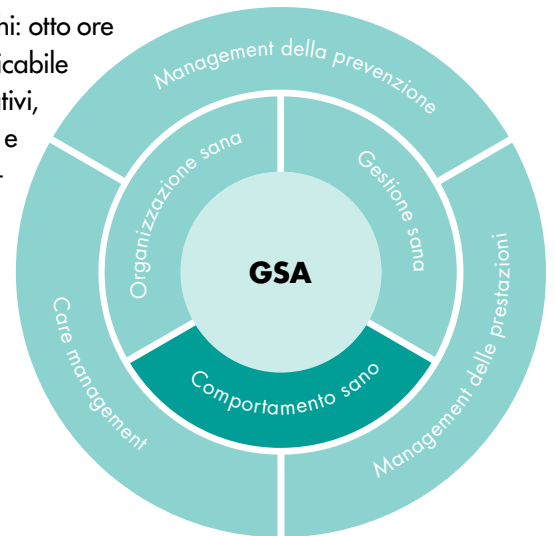
- Workshop
- Relazione
- Micropause

Svolgimento

- Specialista in gestione della prevenzione

Partecipanti

- Workshop: fino a 15 persone
- Relazione: fino a 30 persone



Durata

- Workshop: 3 ore
- Relazione: 60 o 90 minuti

Luogo

- In azienda o altro luogo concordato

Suggerimento

Il modulo «Gestione del tempo» si può integrare in maniera ottimale con le seguenti offerte di SWICA:

- Resilienza
- Stress