

## CORSO ACCREDITATO E.C.M.



### La gestione efficace del Tempo e dello Stress: percorso esperienziale di Time Management

Date:

- Giovedì 29 agosto 2024 con orario 8.45 – 13.15 – 14.00-18.15
- Martedì 24 settembre 2024 con orario– 14.00-18.15

presso Irecoop Veneto, via Savelli, 128 Padova  
19,2 crediti ECM

Trovarsi ad operare e prendere decisioni in situazioni sempre incerte, affrontare picchi di lavoro non contemplati, il dover fare e disfare senza logica, lavorare e gestire relazioni anche a distanza senza una pianificazione adeguata hanno creato un tempo apparentemente infinito, ma sul quale aumentano le aspettative di valore. Il tempo, fattore critico di successo nella gestione dei progetti, va organizzato, e questo riduce lo stress, migliora la produttività e ci aiuta a bilanciare al meglio vita privata e professionale, diminuendo l'ansia e lo stress. Negli ultimi tempi si sono innalzate le aspettative, si sono modificate le priorità e le modalità di gestione dei tempi di lavoro dei team, senza aver costruito strumenti e criteri di lettura condivisi. Il rischio è di non riuscire a recuperare potere nella gestione del tempo, di lasciarlo nelle mani di collaboratori, clienti, famigliari, rassegnandosi a timing così dilatati da sembrare ingestibili.

**Durata: 12 ore**

**Destinatari del corso:** Professionisti dell'ambito sanitario

**Obiettivo strategico nazionale:** (11) Management sistema salute. Innovazione gestionale e sperimentazione di modelli organizzativi e gestionali

**Crediti ECM attribuiti all'evento:** 19,2

### Programma attività formativa

**Razionale:** Il corso mira ad aumentare la consapevolezza del proprio stile di gestione del tempo individuando strumenti e approcci disfunzionali che aumentano ansia e stress. In particolare il corso propone il tempo come una chiave di lettura per valutare l'efficacia lavorativa, accompagnando la creazione di un piano di miglioramento personale per ritornare a gestire il proprio tempo, o imparare a farlo.

## Risultati attesi:

- Conoscenze delle leggi sulla gestione del tempo in epoca COVID nelle SMART Organization, differenza tra ansia e stress, strumenti di Project management.
- Abilità di gestire l'agenda, implementare la qualità del proprio time management, organizzare il tempo nei Team, saper gestire imprevisti, utilizzare strumenti di Time Management.
- Competenze: saper riconoscere e depotenziare i ladri di tempo, scegliere con consapevolezza e "dire di no",
- Capacità del Problem Solving, riconoscere le proprie energie ed utilizzarle al meglio.

Giovedì 29 agosto 2024	
Fascia oraria	Argomento
9:00 - 10.50	Riconoscere il proprio mindset nel Time Management
10:50 – 11:05	<b>Pausa</b>
11:05 – 13:15	Le leggi per gestire il tempo
Giovedì 29 agosto 2024	
14:00 – 15:50	Gli strumenti del TIME MANAGEMENT
15:50-16:05	<b>Pausa</b>
16:05 – 18:15	Gestire Stress ed ansia con Time Management
Martedì 24 settembre 2024	
14:00 – 15:50	I ladri di tempo: riconoscerli e annientarli imparando a dire no
15:50-16:05	<b>Pausa</b>
16:05 – 18:15	Costruire un piano di miglioramento personale

**In chiusura:** *Verifica di apprendimento mediante compito scritto*

## Responsabile Scientifico:

**Sonia Stefanovichj**

## Docenti coinvolti:

**Sonia Stefanovichj**

Formatrice e consulente sullo Sviluppo personale e organizzativo. Esperta di Scienze Umane e di Psicologia Positiva, è Coach professionista iscritta all'AICP e all'albo dell'Associazione Italiana Formatori. Dopo una ventennale esperienza come Responsabile Progettazione e Sviluppo di una Cooperativa sociale, oggi allena manager e team di lavoro nel potenziare le proprie Soft Skills. Come consulente si occupa di miglioramento del clima aziendale, valorizzando le potenzialità di ciascuno come vantaggio competitivo per l'organizzazione.

**Numero massimo di partecipanti:** 17

**Quota di partecipazione:** 240,00 EUR (esente IVA)

## Pagamento

Il versamento deve essere effettuato solo dopo conferma di avvio da parte di Irecoop Veneto esclusivamente tramite bonifico bancario, **ALMENO 5 GIORNI PRIMA** dell'avvio del corso. Dati necessari per il bonifico verranno forniti nella conferma dell'avvio.

## Condizioni generali

Il corso verrà avviato al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.

La prenotazione dei posti si intende confermata al ricevimento della scheda di adesione compilata in ogni sua parte.

Irecoop Veneto provvederà a dare comunicazione di conferma o meno dell'effettivo avvio del corso al termine della scadenza delle adesioni.

L'ammissione in aula è subordinata all'inoltro presso Irecoop Veneto (via e-mail o fax) di copia della ricevuta del versamento effettuato.

In caso di ritiro del partecipante a corso già confermato, quindi a comunicazione di conferma già avvenuta, Irecoop Veneto sarà autorizzato ad emettere fattura per l'intera quota di partecipazione del corso, garantendo al cliente il diritto a recuperare le attività formative presso una edizione successiva del medesimo corso.

Per esigenze di natura organizzativa e didattica, Irecoop Veneto si riserva la facoltà di annullare, rinviare o modificare le date e la sede dei corsi programmati nel caso non venga raggiunto il numero minimo di partecipanti. Ogni variazione sarà tempestivamente segnalata alle aziende e ai partecipanti già iscritti.

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:**

Provider e segreteria organizzativa

IRECOOP VENETO

Silvia Caria a e Federica Mattarello

Via G. Savelli 128 -35129 – Padova

tel. 049 8076143 - Fax +39 049-8076136

**Si prega di effettuare l'iscrizione online entro il 04/08/2024 cliccando [QUI](#)**

---



Irecoop Veneto Srl | Via G. Savelli 128 | 35129 Padova (PD) | +39 049 8076143



Iscriz. Reg. Imprese di Padova | Cap. Sociale €45.000 i.v.

C.F. 80037180280 | P. IVA 00104920285



segreteria@irecoop.veneto.it | irecoopveneto@pec.it | www.irecoop.veneto.it



Member of ISOQ Federation

