



# Gestire il tempo

**Codice del corso**  
**40307**

**Durata del corso**  
**2,5 ore**



## Requisiti di sistema

- CPU Pentium II 400 MHz
- Ram 32 Mbytes
- Lettore Cd-rom 8X (solo per fruizione off-line)
- Scheda video SVGA 800x600
- Scheda audio 16 bit
- Amplificazione audio
- Web browser Internet Explorer 5.0 o superiore
- Plug-in Shockwave Player
- Plug-in Flash Player

## Supporti didattici:

Immagine, supporti in formato pdf.

## Autore/Relatore:

Skillssoft

## OBIETTIVI

"Non sprecare tempo, perché il tempo è la sostanza di cui è fatta la vita" così disse Benjamin Franklin. Quindi dare valore a ogni momento è la via sicura per avere una vita felice. In questo corso, il terzo della serie "Raggiungere l'equilibrio nella vita privata e professionale", comincerai a renderti conto di quante attività, interruzioni e atteggiamenti della vita quotidiana ti fanno perdere tempo a scapito delle cose più importanti. Aumentando la quantità di tempo a tua disposizione potrai perfezionare le tecniche per la gestione del tempo e raggiungere risultati migliori con le stesse energie.

## DESTINATARI

Chiunque sia interessato a migliorare il proprio processo di crescita personale e professionale.

## INDICE DEL CORSO

### Dove va a finire il tempo?

- riconoscere l'importanza di essere più efficienti nell'uso del tempo
- identificare gli elementi principali nella teoria della gestione del tempo
- stabilire quali comportamenti evitano perdite di tempo
- determinare le azioni che riguardano la tendenza a rimandare
- determinare i fattori che influenzano la scelta di obiettivi efficaci.

### Impiegare il tempo in modo efficace

- riconoscere l'importanza di valide tecniche per la gestione del tempo
- determinare quali sono le azioni efficaci
- identificare i processi che assicurano un uso efficace del tempo
- determinare le attività che rispondono a modelli lavorativi ottimali
- stabilire le strategie che migliorano la programmazione.

### Affrontare la tendenza al perfezionismo

- riconoscere che è importante capire come si sviluppa la tendenza al perfezionismo
- individuare gli aspetti positivi del perfezionismo
- individuare gli aspetti negativi del perfezionismo
- distinguere i comportamenti che sfruttano gli aspetti positivi del perfezionismo ed eliminare gli aspetti negativi.

### Superare l'esaurimento da eccessivo lavoro

- riconoscere che è importante capire come superare l'esaurimento
- determinare il modo in cui si sviluppa l'esaurimento da eccessivo lavoro
- individuare le strategie per ridurre l'esaurimento
- individuare i comportamenti per guarire dall'esaurimento.

## CREDITI FORMATIVI

Il corso prevede il rilascio di **3** Crediti Formativi Professionali (CFP)