

**CORSO GRATUITO****PG 10: TIME MANAGEMENT (20 ORE)****OBIETTIVO**

Il corso mira a fornire le conoscenze e le modalità applicative del Time Management funzionale alla **conciliazione dei tempi di vita e lavoro**. I partecipanti acquisiranno gli strumenti utili per fronteggiare le urgenze quotidiane mantenendo alta la concentrazione sulle attività realmente importanti.

CONTENUTI

- Matrice delle priorità: modalità di costruzione
- Tecniche e strumenti per:
 1. individuare la differenza fra urgenza ed importanza
 2. mantenere alto e costante il grado di concentrazione
 3. pianificare il proprio lavoro
 4. impostare la propria to do list
 5. dire di "no"
 6. delegare efficacemente
 7. ricaricare le proprie energie
 8. individuare la differenza fra efficacia ed efficienza

CALENDARIO

9-15-23-30 aprile e 7 maggio- Dalle 9:00 alle 13:00

DESTINATARI

Il percorso si rivolge a persone residenti o domiciliate in Regione Emilia-Romagna che abbiano assolto l'obbligo d'istruzione e diritto/dovere all'istruzione e formazione.

SELEZIONE

Verrà somministrato un test e svolto un colloquio motivazionale. La graduatoria di accesso al percorso sarà pertanto costituita da: Prova scritta: 50% Colloquio motivazionale: 50%. In caso di un numero di candidature, in possesso dei requisiti formali/sostanziali, superiore ai posti disponibili, si procederà in base all'ordine cronologico di arrivo delle domande. Gli esiti della verifica dei requisiti formali/sostanziali saranno sintetizzati in una graduatoria.

SEDE DI SVOLGIMENTO

Il corso si terrà presso Centro Formazione **Emilia in Via Tacito 40, 41123 Modena (MO)** ed eventualmente si farà ricorso alla videoconferenza in modalità sincrona per i partecipanti che lo richiederanno.

ATTESTATO DI FREQUENZA

Al termine di ogni corso verrà rilasciato un attestato di frequenza.

PER INFO E ISCRIZIONI**a.riccio@cfemilia.it | 059 7101464**

Operazione Rif. PA 2024-21174/RER approvata dalla Regione Emilia Romagna con DGR n. 1133/2023 del 17/06/2024 e cofinanziata con risorse del Fondo Sociale Europeo Plus - PR FSE+ 2021-2027