



Corso di formazione

IN VIDEOCONFERENZA (*)

GESTIONE CONSAPEVOLE DEL TEMPO E DELLO STRESS IN PERIODI DI CAMBIAMENTO: TECNICHE E STRUMENTI

mercoledì, 16 novembre 2022 – Ore 9.30

IL CORSO

La gestione del tempo lavorativo è da sempre centrale nei processi organizzati, complessi, monitorati e in continua evoluzione.

Quando non adeguatamente pianificata o troppo "personalizzata" la gestione del tempo lavorativo può lasciare spazio a emergenze diverse e costose, alla lunga stressanti e poco sostenibili.

La capacità di gestire il tempo si apprende in condizioni di consapevolezza (non solo di competenza) necessaria per bilanciare le esigenze di produttività e rendimento della attuale tecnologia dirompente (*disruptive innovation*), del *team working* anche da remoto e della gestione delle crisi ormai continue.

Il valore aggiunto del corso consiste nell'introdurre modalità di autogestione nella operatività quotidiana proposte al fine di facilitare la consapevolezza di comportamenti, scelte e azioni.

Il corso si propone i seguenti obiettivi:

- Condividere strumenti e tecniche per uscire dalla trappola del tempo soggettivo e psicologico, introducendo nel quotidiano elementi innovativi e di discontinuità: piccoli cambiamenti per risultati concreti
- Mettere a disposizione tecniche varie sia di impatto organizzativo e di processo, sia di sviluppo della percezione personale e della consapevolezza
- Supportare la gestione del tempo in condizioni di stress, ansia da prestazione e da crisi, iperconnettività, tecnologia pervasiva, rischio di errore, al fine di ritrovare il ritmo reale del tempo lavorativo
- Consolidare le tecniche presentate con un metodo originale per accompagnare persone e team verso risultati performanti.

Docente

Carlo Baù – Studio Carlo Baù

Titolare dello Studio, finance e management senior consultant. Dopo esperienze aziendali e professionali, dal 1988 consulente di direzione, consultant per change, trainer. Dal 1998 si specializza anche in tecniche di crescita personale e riequilibrio corpo-mente. Autore di pubblicazioni gestionali e direzionali.

PROGRAMMA

Ore 9.30 – 17.30

Osservazione e consapevolezza

- Impostare e costruire un modello per la gestione del tempo: atteggiamenti e preconcetti, utilizzo del tempo, percezione appropriata
- Tempo cronologico e tempo psicologico
- Trasformare il tempo psicologico in una opportunità di nuova consapevolezza

Gestione di se', gestione del tempo, gestione dello stress

- Tecniche e allenamenti per facilitare la consapevolezza e ottimizzare la gestione del tempo:
 - Rilevare e definire priorità, centralità delle attività (Pareto), rilevanza dei risultati (Parkinson) per interrompere la pressione delle urgenze e di altre trappole (supporto operativo mediante sviluppo di autoanalisi di attività/processo)
 - Respirazione addominale ed altri esercizi per riprendere il ritmo, gestire tensioni e il tempo proprio e degli altri
 - Gym destress veloce ed efficace per un consapevole rapporto corpo-mente e per gestire stress da prestazione

Portare il miglioramento nel quotidiano

- Personal Strategy per introdurre le tecniche nel quotidiano:
 - Il metodo: obiettivi, risultati, piani d'azione e programmi di lavoro in ottica prevenzione e controllo delle performance
 - Cause di insuccesso e azioni di mitigazione

SC Sviluppo Chimica

SC Sviluppo Chimica S.p.A. è una società di servizi costituita ed interamente controllata da Federchimica. L'obiettivo di SC è di favorire e di sostenere la competitività dell'Industria Chimica, contribuendo a creare valore aggiunto sostenibile, producendo pubblicazioni, software gestionali, corsi di formazione per le Imprese Chimiche e per i settori utilizzatori di prodotti.

(*) Il link per la connessione online verrà comunicato all'indirizzo di posta elettronica degli iscritti.