



# Corso di formazione **IN VIDEOCONFERENZA (\*)** **GESTIONE CONSAPEVOLE DEL TEMPO E DELLO STRESS IN PERIODI DI CAMBIAMENTO: tecniche e strumenti**

**mercoledì, 17 novembre 2021 – Ore 9.30**

## IL CORSO

La gestione del tempo lavorativo è da sempre centrale nei processi organizzati evoluti e monitorati.

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

La gestione del tempo si realizza 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* da remoto e della gestione delle crisi.

Il valore aggiunto del corso risiede nella determinazione a portare nella operatività quotidiana le modalità di gestione proposte per facilitare la consapevolezza di scelte e azioni.

Il corso si propone di realizzare 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**
- Disporre di **tecniche varie di sviluppo della percezione personale e della consapevolezza** per gestire il tempo in condizioni di stress, ansia da prestazione e da crisi, iperconnettività, tecnologia pervasiva, rischio di errore, al fine di ritrovare il **ritmo 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
  - Percezione sensoriale per sviluppare consapevolezza
  - Respirazione addominale ed altri esercizi per riprendere il ritmo, gestire tensioni e il tempo proprio e degli altri
  - Gym destress per un consapevole rapporto corpo-mente e 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.