

“La gestione del tempo e dello stress”

Obiettivi	<p>Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">• Collocare correttamente il problema della gestione del tempo nel contesto dell'evoluzione degli scenari organizzativi, capire quali sono i problemi risolvibili di gestione del tempo, e mettere quindi a fuoco strategie e comportamenti efficaci per ottimizzare l'uso del proprio tempo.• Accostarsi in modo costruttivo agli atteggiamenti ed ai comportamenti per migliorare la gestione dei propri stati emotivi nelle situazioni critiche, attivare comportamenti efficaci per adattarsi a eventi che generano stress ed acquisire strategie efficaci di fronte a ostacoli che impediscono il raggiungimento degli obiettivi. Valutare obiettivi e compiti sfidanti e definire una strategia razionale per conseguirli.• Reagire in modo costruttivo ed energico di fronte ad ostacoli, difficoltà e feed back critici di superiori e collaboratori.• Elaborare i successi e le difficoltà in termini di “lezioni apprese” e consolidamento personale.
Contenuti	<ul style="list-style-type: none">• Atteggiamenti individuali, modelli organizzativi e loro ricaduta sulla gestione del tempo• I principali “ladri di tempo” e la loro governabilità nello specifico contesto organizzativo-• Gli “antifurti di tempo” e la loro gestione• Progetto personale di sviluppo nella gestione del tempo• Gestione delle proprie emozioni in situazioni critiche• Identificazione delle situazioni critiche e degli atteggiamenti da adottare• Allenamento alla gestione delle situazioni critiche
Indicazioni di metodologia didattica	<p>E' previsto l'utilizzo di role-play, questionari di auto-diagnosi, lo sviluppo di auto-casi e la preparazione di sceneggiature per facilitare il riconoscimento e l'elaborazione dei contenuti didattici.</p> <p>Ciascun partecipante elabora “in diretta” durante il corso l'applicazione su di sé dei contenuti insegnati e al tempo stesso sfrutta i contributi del gruppo dei colleghi.</p>
Durata complessiva	2 giornate consecutive in un unico modulo.
N. di partecipanti	Gruppi di 10/15 partecipanti.
Docenti	Un trainer con competenza psicologica.
Organizzazione didattica	Il corso richiede un'aula ed una saletta attigua per i lavori in sottogruppo. Materiali quali cartelloni, pennarelli, post-it, riviste e giornali, ecc. faciliteranno i momenti di espressione creativa nei lavori in sottogruppo.