

COMPETENZE RELAZIONI E TECNICHE DI COMUNICAZIONE

Referente progetto formativo: Dott. Stefano Hauser _Tel. 040 3750214
Amministrazione: Andrea Vazzano _Tel. 040 366434 • Rosa Fraumene _Tel. 040 3750230
Organizzato da Confindustria Alto Adriatico per il tramite di FORMINDUSTRIA FVG

 ISCRIZIONE _online | Entro **07/04/2026**

CORSO di FORMAZIONE (8 ore) | Online su Zoom **Il Time Management. Imparare a gestire il proprio tempo per aumentare l'efficienza** 14 e 28 aprile 2026 | 9.00-13.00

DOCENZA | Dott. Mauro Gregorat_ Formatore e Consulente Aziendale

QUOTA DI PARTECIPAZIONE | **200€ + IVA a persona**

OBIETTIVI

In un contesto professionale sempre più rapido e interconnesso, la capacità di gestire in modo efficace il proprio tempo è una competenza chiave per garantire efficienza e ridurre lo stress operativo. Il corso propone un approccio pratico alla pianificazione e alla priorità delle attività, fornendo strumenti per ottimizzare le giornate lavorative, gestire le interruzioni e migliorare la concentrazione. L'obiettivo è sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio modo di lavorare e acquisire strategie per trasformare la pressione del tempo in una risorsa produttiva.

CONTENUTI

- **Il concetto di tempo**
Riconoscere il valore del tempo come risorsa strategica e comprendere come la percezione soggettiva influenzi la gestione quotidiana
- **Efficacia ed Efficienza**
Distinguere tra fare le cose giuste e farle nel modo giusto
- **L'importanza degli obiettivi**
Definire priorità e risultati attesi come base per una pianificazione efficace delle attività
- **Un metodo per gestire i task**
Applicare strumenti pratici per organizzare, monitorare e completare le attività in modo strutturato
- **La matrice della pianificazione**
Utilizzare la matrice urgenza/importanza per gestire priorità e ridurre le dispersioni di tempo
- **Le 7 leggi del tempo**
Scoprire principi e abitudini che permettono di lavorare con maggiore equilibrio, focus ed energia

DESTINATARI

Imprenditori, manager, responsabili di funzione, professionisti e collaboratori che desiderano migliorare la gestione delle proprie attività, ottimizzare l'organizzazione del lavoro e aumentare l'efficacia personale.

La quota di partecipazione di 200€+ IVA è riservata alle Aziende Associate a Confindustria Alto Adriatico.

Per aziende non associate è prevista una **maggiorazione del 40%**. In caso di più iscrizioni della stessa azienda al corso sono riconosciute le seguenti riduzioni: **-10%** (2° iscritto) | **-15%** (3° iscritto) | **-20%** dal 4° iscritto in poi

La fatturazione delle quote di partecipazione sarà effettuata a fine corso e andrà saldata con bonifico bancario a favore di: FORMINDUSTRIA FVG – Corso Cavour 2/2 | 34132 TRIESTE - P.IVA 00818600322.

Banca Popolare di Cividale - Trieste IBAN: IT 32 K 05484 02201 000000420687.

A chiusura dei termini di adesione sarà inviata una mail di conferma e/o di annullamento del corso in base al numero di iscrizioni pervenute, agli indirizzi mail indicati nella scheda di adesione. E' previsto il rilascio dell'attestato di frequenza.

MODALITÀ DI DISDETTA | comunicazione scritta a: r.fraumene@confindustriaaltoadriatico.it

Fino alla chiusura dei termini di adesione, è possibile annullare l'iscrizione al corso senza alcun corrispettivo. Dopo tale data o in caso di assenza, verrà addebitata l'intera quota di partecipazione.

È possibile indicare un altro nominativo della stessa azienda in sostituzione dell'iscritto fino alla partenza del corso.

POSSIBILITÀ DI FINANZIAMENTO | Per aziende aderenti a Fondimpresa le quote di partecipazione possono essere interamente finanziate con l'attivazione di un Piano Formativo. Per preventivi ed assistenza nella presentazione, gestione e rendicontazione dei piani, contattare Formindustria FVG: Dott.ssa Sara Gaiardo - tel. 040366434 Int. 5 – s.gaiardo@formindustria.org