

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 20 - numero 4334 di Venerdì 19 ottobre 2018

Time management: l'importanza della gestione del tempo

Un corso in videoconferenza tra ottobre e dicembre 2018 per affrontare il tema della gestione del tempo in relazione ai ruoli assunti nelle organizzazioni e all'insorgenza dei sintomi da stress.

In un mondo del lavoro in cui è sempre più alta la pressione per gli alti livelli di competizione e le maggiori aspettative in termini di prestazioni e orari, il **rischio stress lavoro correlato** rappresenta una delle sfide più importanti nella gestione della salute e sicurezza nelle aziende. E uno dei fattori che contribuiscono ad alzare il livello di stress lavorativo è relativo alla gestione del tempo: le difficoltà che incontriamo a pianificare i compiti lavorativi possono indurci ansia, affaticamento, depressione e disturbi fisici.

Una corretta **gestione del tempo** ("time management") è, invece, essenziale per massimizzare efficacia, efficienza e produttività in ambito aziendale/imprenditoriale e migliorare il benessere psicofisico di ciascun lavoratore.

Esiste un corso in grado di migliorare la consapevolezza della relazione tra tempo e stress? C'è un percorso formativo in grado di fornire a lavoratori e manager idonei strumenti per il time management?

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[ACAAG11] ?#>

Il corso in videoconferenza sul Time Management

Per favorire una corretta gestione del tempo e aumentare la prevenzione dei rischi psicosociali nei luoghi di lavoro, l'**Associazione Italiana Formatori ed Operatori della Sicurezza sul Lavoro (AiFOS)** organizza tre incontri in videoconferenza - tra ottobre e dicembre 2018 - dal titolo "**Time Management**".

Gli incontri affronteranno vari aspetti: il rapporto tra tempo e stress, le modifiche che intervengono nella gestione del tempo in relazione ai diversi ruoli, gli strumenti pratici per la gestione del tempo e l'attività vera e propria di pianificazione.

Ricordiamo che la **videoconferenza**, una metodologia didattica riconosciuta e valorizzata anche dalla normativa in materia di formazione, è una modalità di telecomunicazione che permette di erogare corsi sincroni tramite una piattaforma informatica che garantisce l'interazione reciproca di audio, video e dati tra due o più persone.

Tale modalità presuppone una comunicazione simultanea: i partecipanti all'evento devono poter comunicare ed essere presenti nello stesso momento. E in base al loro ruolo, avranno facoltà di prendere parola con uno o più dei partecipanti al momento opportuno, condividere informazioni sui canali audio/video/dati con tutti o alcuni dei partecipanti.

Il programma del corso sul Time Management

Il corso in videoconferenza, organizzato dall'Associazione AiFOS, si terrà in tre diverse giornate, dalle ore 16.00 alle ore 18.00, nei mesi di **ottobre, novembre e dicembre 2018**.

Questo il programma dettagliato:

- **26 ottobre 2018 - Tempo e stress: rapporto possibile o conflitto inevitabile?** Il primo incontro è finalizzato ad una riflessione corale sul rapporto esistente tra gestione del tempo e insorgenza di sintomi da stress. Il Formatore introdurrà i concetti di dimensione oggettiva (quanto tempo ho a disposizione) e soggettiva (come utilizzo il tempo a disposizione), con l'obiettivo di avviare una autovalutazione sui diversi stili individuali. La consapevolezza della relazione tra tempo e stress sarà base comune per approfondire nei successivi incontri le migliori strategie di gestione.
- **26 novembre 2018 - Come cambia il tempo: lavoratore, manager e azienda a confronto.** Il secondo modulo intende identificare le modifiche che intervengono nella gestione del tempo in relazione al diverso ruolo assunto nell'Organizzazione. Saranno esplicitate le correlazioni tra le diverse variabili relazionali, sia di tipo orizzontale che verticale, ed in particolare come cambia la gestione del tempo quando viene assunto un ruolo di gestione di collaboratori e ancor più quando vengono considerati gli obiettivi di business aziendali nella loro globalità.
- **14 dicembre 2018 - Verso un timing sostenibile: pianifichiamo.** L'ultimo modulo si propone di fornire ai lavoratori un toolkit di strumenti pratici per la gestione del tempo e di conseguenza dello stress ad esso connesso. Si lavorerà sul proprio planning settimanale, sperimentando e sistematizzando da un lato alcuni essenziali strumenti e devices e dall'altro il cambiamento di percezione intervenuto nei singoli partecipanti a seguito della frequenza all'attività formativa.

La partecipazione alle tre videoconferenze vale come 6 ore di **aggiornamento** per RSPP/ASPP e come 6 ore di aggiornamento per Formatori qualificati terza area tematica.

[Il link per avere ulteriori dettagli sul corso e iscriversi...](#)

Segnaliamo, infine, che le spese sostenute per l'iscrizione ai corsi qualificati AiFOS, nonché le spese di viaggio e soggiorno, sono integralmente deducibili - entro il limite annuo di 10.000 euro - come previsto dall'articolo 9 della Legge 22 maggio 2017, n° 81 "Jobs Act dei lavoratori autonomi".

Per informazioni e iscrizioni:

Sede nazionale AiFOS - via Branze, 45 - 25123 Brescia c/o CSMT, Università degli Studi di Brescia - tel.030.6595035 - fax 030.6595040 www.aifos.it - info@aifos.it - gototraining@aifos.it



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

www.puntosicuro.it