

DGR n. 1522 del 29/11/2022 - P.A.R.I. Progetti e azioni di rete innovativi per la parità e l'equilibrio di genere
FEMALE SKILLS - leva innovativa per organizzazioni e servizi territoriali
Codice progetto: 399-0001-1522-2022
CUP: H34G23000080007



TIME MANAGEMENT E RESISTENZA ALLO STRESS

FORMAZIONE IN AULA DI GRUPPO
CON SELEZIONE OBBLIGATORIA



UNIS&F

Poco tempo, molte cose da fare, tante richieste e tantissime risposte da dare: nella vita lavorativa di tutti i giorni questo causa una sensazione di ansia e uno stato continuo di tensione e di stress. Sono soprattutto le donne che devono confrontarsi quotidianamente con la questione TEMPO perché ancora troppo spesso costrette a farsi carico delle necessità della vita e della famiglia (figli, genitori anziani, situazioni di disabilità), oltre il lavoro. Riuscire a conciliare lavoro e vita privata non è facile e il tempo è spesso nemico e grave fonte di stress. **Questo percorso formativo mira a sviluppare negli utenti la capacità di ottimizzare il tempo pianificando al meglio le attività lavorative e personali, gestendo anche lo STRESS**, che se da un lato ci fa reagire rapidamente in caso di necessità e adattarci ai cambiamenti, dall'altro se in eccesso impedisce alla persona di "ricaricare le batterie" innescando processi dannosi. Le emozioni sono una componente centrale in qualunque ruolo lavorativo, ed imparare a riconoscerle e a gestirle correttamente, soprattutto sotto stress, è fondamentale per mantenere relazioni positive, per migliorare la produttività ed il benessere personale e lavorativo.

DESTINATARI

L'intervento è rivolto prioritariamente a donne occupate, anche libere professioniste e lavoratrici autonome **residenti nella Regione Veneto**, che intendono acquisire le competenze necessarie a sviluppare la capacità di ottimizzare e utilizzare strategicamente il proprio tempo in ottica di una miglior conciliazione tra vita professionale e vita privata e gestire più efficacemente le proprie emozioni in contesti e situazioni di stress con metodo e strategia.

Accesso al corso previa selezione obbligatoria

PERCHE' PARTECIPARE

I partecipanti avranno l'opportunità di sviluppare competenze per gestire con maggior efficacia ed equilibrio personale il tempo a disposizione, sia al lavoro che nella vita privata. Quando gestiamo il tempo in modo efficace riduciamo lo stress e aumentiamo la capacità di raggiungere i nostri obiettivi, operando in maniera più serena. Il tempo e le emozioni sono due grandi risorse. Conoscere metodologie efficaci e dotarsi di strumenti adeguati per dare loro valore ci è d'aiuto per evitare di farci travolgere da situazioni e contesti troppo stressanti. Questa attività formativa allena nell'utilizzo di tecniche di gestione del tempo, gestione delle emozioni e gestione dello stress.

Per iscriversi è sufficiente compilare il form cliccando su: [Modulo Iscrizione](#)

CALENDARIO:

EDIZIONE I (09.00-13.00)

Mercoledì 22 Maggio 2024

Mercoledì 29 Maggio 2024

Giovedì 20 Giugno 2024

Martedì 25 Giugno 2024

EDIZIONE II (14.00-18.00)

Mercoledì 22 Maggio 2024

Mercoledì 29 Maggio 2024

Giovedì 20 Giugno 2024

Martedì 25 Giugno 2024

Selezione: 16 Maggio 2024

PROGRAMMA

- ❖ I principi della gestione del tempo
- ❖ I killer del tempo
- ❖ L'importanza della pianificazione: la matrice di Covey
- ❖ Compilazione propria matrice di priorità, urgenza e importanza
- ❖ Il decalogo della gestione del tempo
- ❖ Lo stress: riconoscerlo e conoscerlo per gestirlo
- ❖ I fattori che generano stress e i propri segnali di allarme
- ❖ Il cambiamento di prospettiva per modificare i propri atteggiamenti
- ❖ L'autocontrollo emotivo
- ❖ Il decalogo anti-stress
- ❖ Definizione di un piano personale antistress

Relatrice: Dott.ssa Luisa Perotti – Docente IUSVE, psicologa e formatrice in area organizzazione e risorse umane

Durata: 16 ore (con minimo 70% di frequenza obbligatoria) previa selezione

Sede attività: UNIS&F - Piazza delle Istituzioni, 12 – 31100 TREVISO

Adesioni entro il 13 Maggio 2024 da effettuarsi compilando il

[Modulo Iscrizione](#)

Per iscriversi è sufficiente compilare il form cliccando su: [Modulo Iscrizione](#)

Per informazioni: Unindustria Servizi & Formazione Treviso Pordenone
Tel. 0422 916 453-422 - e-mail gestfin@unisef.it