

La gestione del tempo

PERCORSI: AGGIORNAMENTO IVASS

Area Tematica Ivass: AMMINISTRATIVA E GESTIONALE

Durata: 1 ora

Obiettivi:

L'obiettivo del corso Gestione del Tempo è quello di fornire ai partecipanti le conoscenze relative alle caratteristiche del tempo e alle sue dimensioni, conoscere le regole d'oro e fornire gli strumenti per una valida attività di programmazione del tempo.

Contenuti:

Modulo 1 – Concetti di Base

- Le regole del tempo
- La risorsa tempo
- Le pessime abitudini

Modulo 2 – Le dimensioni del tempo

- Il tempo e le cose da fare
- I criteri rassicuranti e razionali
- L'analisi dell'uso del tempo
- Il potere di dire "No"
- I "ladri del tempo"

Modulo 3 – Le 10 regole d'oro

- Buttare via i concetti errati
- Riappropriarsi del diritto/dovere sul tempo
- Adoperare con tenacia gli strumenti
- Costringersi ad agire per priorità
- Farsi aiutare
- Dotarsi di un metodo
- Applicare il "No" intelligente
- Identificare i propri obiettivi
- Non farsi scoraggiare
- Esercitare inflessibile volontà

Modulo 4 – L'attività di programmazione

- La programmazione: caratteristiche principali
- La programmazione: obiettivi
- Programmiamo con metodo
- Attività urgente o prioritaria
- Pesare importanza e urgenza delle attività
- Valutazione

Modulo 5 – Linee guida –Programmare le attività

- A monte: analisi del consumo di tempo
- Programmazione: individuare le priorità – pianificazione continuativa
- Programmazione: tempo discrezionale
- Svolgimento delle attività: – delega e decisioni
- A valle: autocritica e archiviazione

TEST FINALE

Certificazione/Attestato: Report finali e Attestato di fruizione conformi alle disposizioni del Regolamento IVASS

Prodotto da: Piazza Copernico

Contenuti a cura di: Piazza Copernico

Tecnologia di sviluppo: HTML5

Requisiti Tecnici minimi:

Acrobat Reader

I documenti PDF sono esportati per la versione 5 ma sono compatibili con le versioni successive di Acrobat Reader rilasciate fino alla data di aggiornamento di questo file.

Browser

- Internet Explorer 10
- Internet Explorer 11
- Mozilla Firefox
- Google Chrome

JavaScript abilitato

Blocco popup disabilitato

Risoluzione video minima

I corsi sono ottimizzati per una visualizzazione a 1024x768 su pc e tablet da almeno 7 pollici.

Altoparlanti o cuffie (in caso di prodotti multimediali)

Modalità di tracciamento dati - SCORM 1.2

CODICE CORSO: 0002-16