

Codice evento: 172028
FPC: MATERIA B.2.9
FRL: NON VALIDO



Webinar

fruibile in diretta, senza necessità di preventiva registrazione, attraverso l'area riservata del sito www.odcec.torino.it

LA GESTIONE DEL TEMPO IN STUDIO E NELLO SMART WORKING

PER ESSERE PIU' EFFICIENTI E RECUPERARE SERENITA'

Venerdì 22 maggio 2020
dalle ore 15.00 alle ore 18.00

PROGRAMMA

Prendere consapevolezza del proprio tempo

Gestire emotivamente le priorità

Gestire il tempo del lavoro e il tempo del non lavoro

Gestione del tempo e stress

Imparare a dire di no

Pianificare e verificare quanto pianificato

Smart working: come è cambiata la gestione del nostro tempo e come efficientare il nostro lavoro e quello dei nostri collaboratori

Tecniche operative:

To do List, Matrice di Eisenhower, Metodo del Pomodoro

Relatore:

Dott.ssa Emanuela BARRERI