

Corso Online

Gestione del Tempo

della Dott.ssa Claudia Muccinelli

Programma del Corso

Gestione del Tempo

Modulo 1 – Gestire il tempo con l’agenda

1. Cosa intendiamo per agenda
2. I pro e i contro dell’agenda

Esercizi

Modulo 2 – Conosci te stesso

3. Organizzazione il tempo come specchio di se stessi
4. Definire le risorse: le nostre energie

Esercizi

Modulo 3 – Progettazione, performance, valutazione

5. La progettazione
6. L’agenda, renderla più efficace
7. Performance e fase di valutazione

Esercizi

Modulo 4 – Mettere in pratica l'arte dell'agenda

8. Una giornata tipo
9. Obiettivi a lungo termine

Esercizi

Modulo 5 – Quattro esempi di agenda

10. Una persona poco produttiva
11. Una persona poco motivata
12. Una persona che vorrebbe una routine
13. Una mamma lavoratrice

Esercizi

Quiz di fine corso

Conclusione del Corso e il Certificato frequenza e superamento del Corso