

TIME & ENERGY MANAGEMENT

OBIETTIVI



Autoregolazione nel tempo: saper gestire e investire le proprie energie nei tempi della vita aziendale e personale.

- Saper utilizzare efficacemente le pause per riprendere rapidamente energia.
- Trovare l'equilibrio personale tra fare e essere: investire le proprie energie per ottenere dei risultati e vivere le proprie energie per ricaricarsi.
- Mantenere il focus su ciò che è importante.
- Pianificare e programmare efficacemente le proprie attività.

METODOLOGIA



Il corso prevede, oltre all'apprendimento di concetti e strumenti di time management, anche un approccio di energy management nel quale i partecipanti hanno l'opportunità di apprendere concetti semplici e pragmatici, come gli "ingredienti" della mente e utilizzare alcuni tools del Coaching Creativo, come la Ruota dei Tempi, la Creative Time Line, le 6 Carte del Tempo, l'Analisi Multischermo.

DURATA



Due giornate di workshop

A CHI E' RIVOLTO



Ogni funzione aziendale che vive forti sollecitazioni e ha la necessità di ottimizzare sia la produttività che le proprie energie.

PRESENTAZIONE

Tra Kronos e Kairòs: il valore del tempo in azienda



La gestione ottimale del tempo non è solo pianificazione, programmazione e risoluzione delle priorità; le ultime ricerche scientifiche mettono in relazione l'efficacia personale con i flussi di energia che variano nella giornata e la scelta del momento più opportuno per svolgere alcune tipologie di attività rispetto ad altre. Per questi motivi, riprendendo un tema caro alla mitologia greca, il corso si concentra su due tipologie di tempo: Kronos e Kairòs. Il primo è il tempo dell'orologio, il tempo che scorre e che "non basta mai", il tempo da programmare, in cui fare tutto ciò che è possibile per concludere il proprio lavoro. Il secondo è il tempo presente, il tempo dell'opportunità che si può soltanto vivere, dando valore al proprio essere piuttosto che al fare. Kronos e Kairòs si intrecciano inesorabilmente in azienda, come i flussi di energia nel corso del tempo.

CONTENUTI

- **Kronos e Kairòs:** il tempo tra fare ed essere; quantità e qualità del tempo utilizzato e del tempo vissuto
- **I flussi di energia personale e la gestione del tempo**
- **"Effetto sincronia":** distribuire le attività in base alle curve energetiche
- **Utilizzare le pause in relazione al tempo:** i diversi "cambi di marcia"
- **Strumenti di pianificazione e programmazione:**
 - le 5 fasi del Coaching Creativo per pianificare e programmare
 - la matrice importanza/urgenza
 - l'Analisi Multischermo per gestire le fasi di un progetto, per mettere in connessione le priorità del proprio Ruolo con quelle del Sistema Organizzativo e degli stakeholder
 - la matrice accessibilità/rilevanza
 - to-do-list, check-list
- **Le 6 Carte del Tempo:**
 - un set di Carte del Coaching Creativo con domande stimolo, suggerimenti e aforismi per attivare una riflessione su come si investe il tempo nella propria vita, per prendere nuove decisioni, per iniziare un cambiamento intenzionale.
- **La Ruota dei Tempi:**
 - conoscere i "nutrienti" della mente
 - prendere consapevolezza sul valore che si attribuisce al tempo
 - realizzare un piano di "investimento personale" più soddisfacente
- **Creative Time Line:** saper superare le credenze negative circa il tempo e ciò che contribuisce alla procrastinazione