

# MAGGIO 2024

## FORMATIVO



ECIPA  
Abruzzo

**SEMINARIO GRATUITO**

## TIME MANAGEMENT: STRATEGIE PER UNA GESTIONE EFFICACE DEL TEMPO

**Destinatari:** imprenditori dipendenti  
aziendali studenti, privati cittadini

A CURA DI

### Obiettivi del seminario

Aumentare la consapevolezza sull'uso del tempo.

- Aiutare a identificare e gestire le priorità.
- Fornire strumenti pratici per la pianificazione.
- Imparare a delegare e gestire le interruzioni.
- Utilizzare tecnologie per ottimizzare l'organizzazione del tempo.
- Promuovere un equilibrio sano tra lavoro e vita personale.

### Argomenti:

- Introduzione al concetto di time management e importanza della gestione del tempo;
- Valutazione personale: come si utilizza attualmente il proprio tempo e identificazione delle aree di miglioramento.
- Tecniche di pianificazione efficace;
- Strategie per gestire le distrazioni e le interruzioni, inclusa la gestione delle email e delle riunioni.
- Delega e collaborazione efficace: come assegnare compiti e responsabilità in modo efficiente.
- Gestione dello stress legato al tempo e tecniche per mantenere il benessere durante periodi di alta pressione e strategie per evitare il burnout.



Artigiani  
Imprenditori  
d'Italia

Giovani Imprenditori  
Abruzzo

**20 MAGGIO 2024**

**DALLE 16.30 ALLE  
19.30**

**PESCARA SEDE  
ECIPA VIA CIGLIA 8**



Artigiani  
Imprenditori  
d'Italia

ECIPA  
Abruzzo

INFO: [ECIPA-ABRUZZO.IT](http://ECIPA-ABRUZZO.IT)  
0854326919