

# GESTIONE DEL TEMPO E DELLO STRESS

**Mercoledì 17 aprile ore 09.00**

**“Non ho abbastanza tempo”.** La conseguenza di questo pensiero è che ansia ed affanno si impossessano di noi, iniziamo a lavorare senza metodo, cadiamo vittime di di-stress (stress negativo) ed arriviamo alla sera distrutti. Questo processo può essere facilmente interrotto, se razionalizziamo il tempo, identifichiamo vere e false priorità e troviamo la risposta giusta ad ogni specifica situazione critica che ci troviamo a gestire.

Con questo corso si conseguiranno questi risultati:

1. Organizzare al meglio il proprio tempo
2. Gestire richieste urgenti di lavoro
3. Riconoscere e governare lo stress
4. Sapersi rapportare a persone che ci fanno perdere la calma



**MERCOLEDÌ 17 APRILE**  
09.00 - 17.00



**PALAZZO ALPI**  
VIA ILARIA ALPI, 4  
MANTOVA



RELATORE

**Stefano Donati** 

Formatore e Consulente in area marketing e vendite.

## Per iscriverti

Puoi **clicare qui** compilare il **Coupon** sottostante ed inviarlo via Mail a **formazione@api.mn.it**

## PROGRAMMA

- Le regole per la gestione del tempo
- I fattori cruciali: importanza e urgenza
- I ladri di tempo
- Natura ed origine degli stressor
- Come affrontare il di-stress
- La gestione delle persone difficili

## COSTO per partecipante

€ 180 + iva (Azienda associata)

€ 240 + iva (Azienda non associata)

## COUPON DI ISCRIZIONE

AZIENDA ..... REFERENTE .....

ATTIVITÀ .....

TEL ..... FAX ..... EMAIL .....

ISCRIVE N° ..... PARTECIPANTE/I al Corso **“GESTIONE DEL TEMPO E DELLO STRESS”**

NOME E COGNOME PARTECIPANTE .....

La realizzazione del seminario è subordinata al raggiungimento di un numero minimo di iscritti. Con la compilazione del coupon autorizzo l'utilizzo dei dati indicati in base al Regolamento (UE) 679/2016 ai fini dell'attività associativa di Apindustria.