

GESTIONE DEL TEMPO E DELLO STRESS

QUANDO IL LAVORO TI CONSUMA, AGISCI!
Mercoledì 29 giugno alle 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, razionalizzando il tempo, identificando vere e false priorità e adottando la risposta adatta ad ogni specifica situazione critica che ci troviamo a gestire.

MERCOLEDÌ 29 GIUGNO
09.00 - 13.00



APINDUSTRIA MANTOVA

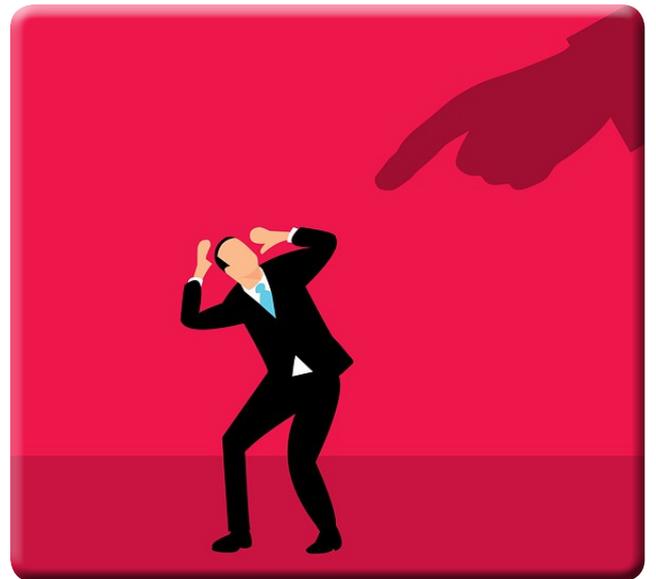


RELATORE

Stefano Donati 
Formatore e Consulente in area
marketing e vendite.

Per iscriverti

Puoi **clicare qui**, compilare il Coupon sottostante ed inviarlo via Mail a **servizi@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 DEL CORSO

€140 + Iva (azienda associata)

€190 + Iva (azienda non associata)

COUPON DI ISCRIZIONE

AZIENDA REFERENTE

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.