

# LA GESTIONE DEL TEMPO PER RIDURRE LO STRESS

**ACCORGIMENTI PRATICI PER ORGANIZZARE AL MEGLIO IL PROPRIO TEMPO**

**Martedì 08 marzo alle 10.00**

## “Non ho abbastanza tempo!”

La conseguenza di questo pensiero è che **ansia** ed **affanno** si impossessano di noi e iniziamo a **lavorare senza metodo** cadendo vittime di **di-stress** ed arrivando alla sera distrutti.

Come interrompere questo processo?  
**Razionalizzando il tempo, identificando** vere e false **priorità** e trovando la **risposta adatta** ad ogni specifica situazione critica che dobbiamo gestire.

**Apindustria**, insieme a **Stefano Donati** propone un corso per imparare a **organizzare al meglio il proprio tempo** e non soccombere al peso degli impegni di lavoro.



**MARTEDÌ 08 MARZO**  
10.00 - 17.00



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



RELATORE

**Stefano Donati**   
Formatore e Consulente in area marketing  
e vendite.

## 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”**

## Per iscriverti

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

## 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 **“LA GESTIONE DEL TEMPO PER RIDURRE LO 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.