

GESTIONE DEL TEMPO E DELLO STRESS

Mercoledì 15 febbraio 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 15 FEBBRAIO
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

€ 140 + iva (Azienda associata)

€ 190 + 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.