

"... per favorire la ricerca, lo studio e la diffusione delle discipline meccaniche, meccatroniche, impiantistiche ed organizzative ..."

ASSOCIAZIONE MECCANICA

presso FONDAZIONE ALDINI VALERIANI
Via Bassanelli, 9/11
40129 BOLOGNA
Tel. e Fax 051.632 12 20

Codice fiscale 80153060373
CC/P n°17222407
<http://www.associazionemeccanica.it>
e-mail: info@associazionemeccanica.it



Data di pubblicazione, gennaio 2016

Vista l'attualità dell'argomento, abbiamo deciso di organizzare un

Corso gratuito su:

TIME MANAGEMENT e STRESS MANAGEMENT



**Presso Fondazione Aldini Valeriani - Via Bassanelli, 9/11 – Bologna
Mercoledì 3 e Giovedì 11 Febbraio 2016 dalle ore 15.00 / 18.30**

Docente: Dott.ssa Simonetta Pugnaghi – Consulente di direzione, formatore e counselor

PRESENTAZIONE:

Il tempo è una risorsa preziosa, che spesso sprechiamo. Sul lavoro e nella nostra vita abbiamo abitudini e comportamenti inefficienti, ma difficili da cambiare, di cui a volte non ci rendiamo nemmeno conto. Il nostro mondo, e quello aziendale in particolare, è un mondo che ha fretta, che mette le persone e le organizzazioni sotto pressione. E' frequente lasciarci trascinare dagli eventi e dalle contingenze, per poi ritrovarci che abbiamo fatto meno del previsto o non abbiamo fatto quello che volevamo fare, o che serviva.

PROGRAMMA

In due incontri di mezza giornata vedremo alcuni concetti chiave e concreti strumenti di miglioramento:

- Falsi presupposti, pregiudizi e cattive abitudini parlando di tempo,
- Il concetto di urgenza, perché non funziona e come cambiarlo,
- Perché definiamo priorità, per poi non rispettarle? Come 'mettere in fila' le attività,
- Chi decide come utilizzo il tempo, io o le circostanze? Strumenti semplici ma efficaci di presidio ed auto-organizzazione,
- I ladri di tempo, chi sono e come gestirli,
- Ottimizzare le riunioni, il tempo di gruppo e di relazione.

COME ISCRIVERSI AL CORSO:

La partecipazione al corso è gratuita per i soci e i non soci, che congiuntamente all'iscrizione al corso, versano la quota associativa AM. pari a € 10 per soci Junior (età max 30 anni), € 40 per soci Individuali, € 155 per le Aziende (che potranno inviare fino a 4 dipendenti).

L'iscrizione è necessaria e impegnativa via e-mail info@associazionemeccanica.it, o alla segreteria

telefonica 051.6321220, entro il 26 gennaio o fino ad esaurimento dei 30 posti disponibili.

DOPO LA NOSTRA ACCETTAZIONE i non soci possono iscriversi all'Associazione con il versamento della quota a:

ASSOCIAZIONE MECCANICA presso Fondazione Aldini Valeriani via Bassanelli 9/11 – Bologna, a

BANCA FINECO IBAN IT61A 03015 03200 000003 486516 oppure

BANCO POSTA Conto corrente n. 17222407 – IBAN IT290 07601 02400 0000 17222407

Associazione Meccanica rilascerà ai soci partecipanti un attestato di frequenza che è un utile supporto per autocertificare crediti formativi secondo le regole dell'ordine professionale di appartenenza.

Cordiali saluti

Il Presidente
Ing. Francesco Monari