nell'ambito della

Collezione

presenta

Donne e Lavoro I

DONNE, LAVORO E GESTIONE DEL TEMPO

Come essere efficienti e in armonia con se stesse

Roma, 20 Novembre 2018

Data limite iscrizioni 12 Novembre 2018

Centro Congressi Cavour – Via Cavour 50/A
Orario: 9.15 – 17.00

Come essere efficienti e in armonia con se stesse

Per le donne impegnate nel mondo del lavoro il tempo è sicuramente la risorsa più preziosa, quella che non può essere restituita una volta perduta.

Imparare a gestire bene il nostro tempo ci consente di dedicarne sufficientemente alle cose importanti della propria vita.

Possiamo allora scoprire un diverso concetto di "efficienza" finalizzato a generare energie positive e senso di appagamento.

Ecco alcuni degli spunti che verranno trattati durante il corso:

- Liberarsi da modelli di time management che non ci appartengono
- Lavorare per sottrazione
- Avere chiara la mappa delle proprie energie per distribuirle correttamente

Una gestione del tempo consapevole consente di attivare livelli elevati di qualità nel proprio lavoro e di integrare successo professionale e soddisfazione personale.

È, dunque, importante mantenere viva l'attenzione verso ciò che dal profondo ci muove, ci motiva, crea benessere e rende possibile mantenere livelli di eccellenza nel tempo, imparando a disinnescare automatismi e credenze limitanti che non ci appartengono.

DESTINATARI

Il corso di rivolge a Donne: manager di linea, di staff e di progetto di tutte le funzioni aziendali.

COME

Le partecipanti impareranno a:

- riconoscere atteggiamenti e comportamenti che ostacolano il proprio sviluppo personale
- apprendere tecniche per modificarli
- imparare a riconoscere le vere priorità
- lavorare sul proprio potenziale di realizzazione
- costruire un piano di "buona gestione del tempo"
- valorizzare le proprie energie per dare un contributo di qualità sia nella vita professionale che personale
- trovare alleati e creare sinergie

ARGOMENTI

- **Conosco, padroneggio e trasformo il mio comportamento**
  - I meccanismi di identificazione e proiezione
  - Credenze limitanti e automatismi
  - Il nostro modello ideale

- **Come migliorare l'autoefficacia**
  - Levare le ancore e issare le vele
  - Il cambio di paradigma
  - Valore ai valori
- **La gestione del tempo al femminile**
  - Fare chiarezza sul proprio progetto personale
  - Come passare dalla gestione del tempo alla creazione di opportunità
  - La disciplina dell'apprendimento creativo
- **Un nuovo modello per la gestione del tempo**
  - Ridisegno la mia vita
  - Creare sistemi a basso consumo di energia
  - Trovare alleati e avviare una rivoluzione positiva

DOCENTE

Dott.ssa Rossella Cardinale

PERFormatrice del Team Human Risorse per Evolvere.

Consulente e Formatore. Laureata in diritto del lavoro, dopo aver maturato una esperienza editoriale ultraventennale nelle più importanti case editrici professionali, è stata Responsabile dell'Area Formazione in Giuffrè Editore.

Attualmente sta sviluppando la sua esperienza come formatore e docente sui temi delle Competenze emotive.

È Counsellor di base, diplomata presso la Sipt (Società italiana di psicosintesi terapeutica) e iscritta al C.N.C.P. e collabora con l'Istituto di psicosintesi di Milano, coordinando gli "Aperitivi letterari", cicli di conferenze e occasioni di incontro e di dibattito su temi della crescita personale. Pratica Yoga e meditazione da molti anni.

È insegnante Hatha yoga e Pranayama – primo livello.

… E PER REALIZZARLO IN AZIENDA…

Il corso può essere svolto in azienda o presso la academy aziendale, ma anche in sede residenziale o centro congressi.
Info: segreteria@human-academy.eu - 0116647803 - Ombretta Cottica

INFORMAZIONI E MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Quota di Partecipazione

1° Partecipante € 390,00 + IVA

2° Partecipante € 260,00 + IVA
della stessa azienda

Prezzi riservati agli Abbonati ISPER

Human riserva alle Aziende Abbonate ISPER una riduzione della quota di partecipazione

1° Partecipante € 290,00 + IVA

2° Partecipante € 190,00 + IVA
della stessa azienda

HxT - Human x Te

Pensi di iscrivere più di 2 persone a questo corso o più di 4 persone a più corsi?

Contattaci per conoscere le quote su misura!

0116647803
segreteria@human-academy.eu

Pagamento

Anticipato
con BONIFICO BANCARIO intestato a:

ISPER Istituto per la Direzione del Personale Srl:

IBAN: IT 35 O 02008 01117 000005061255

Codice paese: IT - CIN E: 35 - CIN: O - ABI: 02008 - CAB: 01117 - Conto: 000005061255

UNICREDIT AG. 08017 TO Corso Moncalieri

Cod. BIC SWIFT: UNCRITM1AB7

Iscrizioni

Tramite scheda di iscrizione scaricabile dal sito human:

www.human-academy.eu/PDF/Human_Scheda_Iscrizione_Corsi.pdf

L'iscrizione si intende perfezionata al momento del ricevimento della Scheda di Iscrizione da inviarsi via E-mail a:

segreteria@human-academy.eu

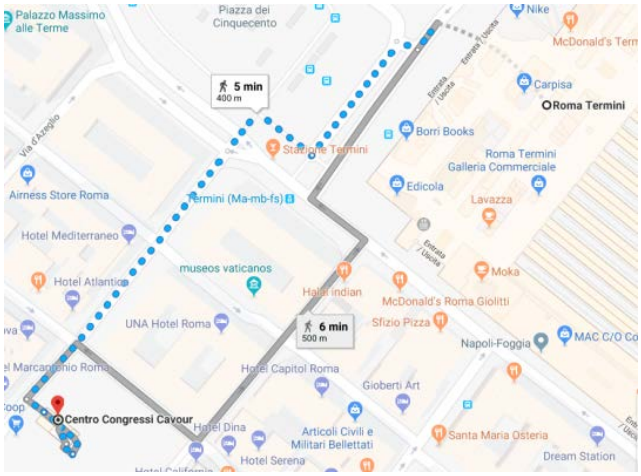
compilata in tutte le sue parti e sottoscritta per accettazione.

L'iniziativa verrà **confermata** tramite comunicazione via mail **entro i 6 gg lavorativi prima della data di inizio**.
Il pagamento anticipato, tramite bonifico bancario, dovrà essere effettuato **entro la data di inizio dell'iniziativa a seguito del ricevimento della comunicazione di conferma**.

Le iscrizioni, per motivi organizzativi, devono essere effettuate entro 6 giorni lavorativi dalla data dell'iniziativa e vengono registrate in ordine cronologico.
Il numero di partecipanti è limitato, le iscrizioni telefoniche sono accettate con riserva e la disponibilità è garantita fino a 6 giorni lavorativi dall'iniziativa.

Sede e Orario

Centro Congressi Cavour
Via Cavour 50/A
Orario: 9.15 – 17.00



Formazione Finanziabile

Il Gruppo ISPER è accreditato presso la regione Piemonte per la Formazione Continua (Determina: n. 508 del 21 luglio 2014).

Human è quindi abilitato ad attuare i piani finanziati dai Fondi Interprofessionali.

Ogni azienda ha la disponibilità di ottenere finanziamenti accedendo al Fondo a cui è iscritta. Si consiglia di verificare questa opportunità.

Modalità di disdetta

Ai sensi del D.Lgs. 206/2005 e s.m.i., si ha facoltà di recedere, senza dover corrispondere alcuna penale e senza dover specificare il motivo, entro il termine di 6 (sei) giorni lavorativi dalla data dell'iniziativa.

Il recesso dovrà essere esercitato entro il predetto termine con comunicazione scritta mediante posta elettronica certificata

PEC isper@open.legalmail.it

A seguito del recesso da parte Sua, esercitato come sopra, entro 30 giorni dalla data del recesso, provvederemo a riaccreditare gli importi da Lei eventualmente pagati.

Oltre il termine di cui sopra e fino al giorno stesso dell'iniziativa, Lei potrà recedere pagando un corrispettivo pari al 25% della quota di iscrizione, che potrà essere trattenuta direttamente dalla nostra società, se la quota è già stata versata. La nostra società provvederà ad emettere la relativa fattura.

In assenza di recesso nei predetti termini, l'obbligo di pagamento dell'intera quota sussiste a prescindere dalla effettiva frequentazione dell'evento formativo.