



L'ordine del tempo.

Le neuroscienze rivelano le trappole nella gestione del tempo, e come superarle.

Corso crediti ECM

OBIETTIVI

Il corso parte dalle basi neurologiche e psicologiche dell'esperienza del tempo per fornire strumenti per trovare il proprio "ordine del tempo" in armonia con le modalità di funzionamento dell'essere umano, per quanto ad oggi noto alla ricerca neurobiologica e psicologica.

Nella quotidianità della propria esperienza di vita, le attività si susseguono spesso in modo caotico e pressante: la percezione è talvolta di sovraccarico e di caos, tra i mille impegni da portare avanti e gestire. Diviene allora importante, per il proprio benessere e per la propria efficacia a tutti i livelli, acquisire competenze e consapevolezza che portino ad identificare criteri e strumenti per riappropriarsi delle proprie scelte e salvaguardare le proprie priorità, in modo più armonico rispetto a noi stessi e all'esperienza del tempo.

Grande spazio sarà dato ad esercitazioni e pratiche attive di time-management, per recuperare le proprie personali e "naturali" risorse di pianificazione e gestione delle attività, dell'agenda e del tempo.

DESTINATARI

Chiunque senta la necessità di potenziare la propria gestione del tempo, e desideri assumersi la responsabilità di individuare le priorità nella propria agenda personale o lavorativa, definendo e mantenendo i propri programmi in armonia con il naturale funzionamento psico-fisico.

CONTENUTI

- Il tempo come problema complesso: cavalcare il caos.
- Le trappole del multitasking.
- Decostruzione del multitasking e laboratori sulla gestione del tempo.
- Gli "errori" nella gestione del tempo.
- Stress e multitasking: i meccanismi dello stress e la dinamica delle emozioni.
- Il tempo come progetto.
- Il chunking: costruire e ricostruire il proprio tempo.

METODOLOGIE

- Esercizi di auto consapevolezza corporea, respirazione e percezione temporale.
- Laboratorio esperienziale di "gestione dei compiti" e lavori in piccolo gruppo.
- Ipnosi e recupero di risorse.
- Costruzione della propria personale "cassetta degli attrezzi" di tecniche di gestione del tempo, delle attività e dell'agenda.

DOCENTE

Francesca Biolcati Rinaldi - Psicologa, Consulente di Alta Direzione e Formatrice, si occupa di tematiche di gestione e processi HR e di sviluppo personale e organizzativo. Pratica yoga e meditazione, gestendo il Gruppo di Meditazione "Meditare nella zona arancione".

Sede e date

Bologna – Via Ruggi 10.

9 Ottobre 2021 (orari: 9,30-13,00 e 14,00-18,00)

Verranno richiesti i crediti ECM

Quote di partecipazione

200€ per iscrizioni entro il 31 Agosto 2021

250€ per iscrizioni dal 1° Settembre 2021

Come iscriversi

(link a pagina "modalità di iscrizione" sul sito)