

SODDISFATTI & RIMBORSATI:

LA SODDISFAZIONE ATTRAVERSO LA GESTIONE DEL TEMPO e DELLE RELAZIONI

Ciascuno di noi ha idee interessanti ma a volte non riusciamo ad organizzarci poiché siamo presi dalle varie incombenze oppure ci capita di avere dei pensieri da condividere, da proporre a colleghi di lavoro o amici e non riusciamo ad utilizzare i modi giusti per arrivare a loro.

OBIETTIVI E CONTENUTI

Il percorso è finalizzato a dare strumenti pratici per riuscire a raggiungere i propri obiettivi ed essere soddisfatti nei vari contesti della vita (lavoro, amici, famiglia, sport...) avendo relazioni proficue. Si svolge in 3 tappe più una di riepilogo e approfondimento.

1. GESTIONE del TEMPO e... dello STRESS

- teorie sulla gestione del tempo
- "ladri di tempo"
- obiettivi ben formati
- spazi di relax

Obiettivo: spunti di riflessione sulla gestione efficace del proprio tempo e su come realizzare con facilità gli obiettivi personali.

2. I 4 COLORI delle PERSONE

- le "4 tipologie" di persone
- punti di forza e punti di sviluppo di ciascuna delle 4 tipologie
- io di che colore sono?
- come relazionarsi in modo efficace con ciascuno delle 4 tipologie

Obiettivo: riconoscere le differenti tipologie di persone ed avere relazioni snelle, efficaci con ciascuna di loro.

3. FEEDBACK

- definizione di feedback
- utilità del feedback
- come dare un buon feedback

Obiettivo: presentare lo strumento (il feedback) che permette di dare il proprio punto di vista e di raccontare il proprio stato d'animo, difendere il proprio spazio e creare relazioni costruttive .

MODALITA' DI LAVORO E PROGRAMMA

- basi teoriche
- esercizi individuali/gruppo
- "compiti per casa"

Il percorso si svilupperà in 3 incontri della durata di 2 ore ciascuno il sabato dalle 15 alle 17.30 .

Gli incontri si terranno presso la sede dell'Associazione Progetto 3&60 in via Marconi 44/B a Pradamano (UD).

DATE PREVISTE:

- Sabato 18 gennaio
- Sabato 15 febbraio
- Sabato 28 marzo

Per partecipare al percorso è richiesto il tesseramento all'Associazione Progetto 3&60, pari ad euro 80 e valido per tutto l'anno.

Per info: **Matteo Tasca**, tel. 393/7076677 oppure matteo.pocket@gmail.com

Dott. Matteo Tasca, laureato in Ingegneria Gestionale e operante nell'ambito delle Risorse Umane per una multinazionale seguendo in particolare le funzioni di selezione, formazione e sviluppo del personale.