

TIME MANAGEMENT E GESTIONE DELLO STRESS

DESCRIZIONE PERCORSO FORMATIVO.

La Gestione del tempo (o Time management) è un processo di pianificazione e controllo del tempo utilizzato per specifiche attività, in particolare per raggiungere e finalizzare in maniera più efficace ed efficiente i propri obiettivi e aumentare la propria produttività sia in ambito lavorativo che personale. Il Time management può essere migliorato attraverso la conoscenza e l'applicazione di una serie di competenze, strumenti e tecniche utilizzate al fine di realizzare specifiche attività, progetti ed obiettivi entro un determinato periodo di tempo. La partecipazione al corso permette di migliorare le proprie capacità di analisi e monitoraggio della propria gestione del tempo, formulare obiettivi chiari e raggiungibili, imparare a distinguere ciò che è urgente da ciò che è importante, organizzando le priorità, aumentare la propria efficacia organizzativa e di pianificazione, incrementare la propria capacità di delega, ottenere strategie per prevenire e gestire autonomamente lo stress.

DESTINATARI E MODALITA' DI SELEZIONE:

Diploma di scuola secondaria di II grado. L'eventuale ammissione di destinatari con qualifica professionale è subordinata al superamento delle prove standard predisposte per l'accertamento delle capacità logico-matematiche e delle conoscenze linguistiche di base. Persone occupate domiciliate in Piemonte e quelle domiciliate al di fuori del territorio regionale ma occupate presso un datore di lavoro localizzato in Piemonte.

Tipologie contrattuali ammesse:

- a) lavoratori con contratto di lavoro subordinato a tempo indeterminato, anche a tempo parziale, in ambito privato e pubblico
- b) lavoratori con contratto a tempo determinato o di collaborazione organizzata dal committente ai sensi dell'art. 2 del D.Lgs. n. 81/2015 e s.m.i., nonché inseriti nelle altre tipologie contrattuali previste dalla vigente normativa in materia che configurino lo stato di lavoratore occupato, in ambito privato e pubblico
- c) lavoratori percettori di ammortizzatori sociali in costanza di rapporto di lavoro ai sensi del D.Lgs. 148/2015 (quindi CIGO e CIGS, NON mobilità)
- d) titolari di partita IVA semplice
- g) tirocinanti (solo tirocinio extracurricolare)
- h) lavoratori socialmente utili
- i) dottorandi, specializzandi, titolari di borse di ricerca.

MODALITA' DI SVOLGIMENTO DEL CORSO:

Il corso da 32 ore totali, si svolgerà in orario preserale e rilascerà un attestato di validazione delle competenze a fronte di una frequenza di almeno il 70% del corso.

QUOTA PARTECIPAZIONE

122.40 €

Se si è in possesso di certificazione ISEE inferiore o uguale a 10.000 € all'anno il corso è gratuito.

SEDE SVOLGIMENTO CORSO:

En.F.A.P. Piemonte Strada del Drosso, 49 – 10135 TORINO

PER INFORMAZIONI E/O PREISCRIZIONI:

Tel: 011 3139779

Sito: <https://www.enfap.piemonte.it>

Mail: enfap.to@enfap.piemonte.it - orientamento@enfap.piemonte.it