



## Ansia & Stress



Permettimi una domanda: Quanto credi di essere padrone della tua **Vita!**?

In parte, lo puoi capire dagli indicatori sotto. Ho scritto quelli che sono dei **"marcatori"** di una cattiva gestione **del tempo**, quindi di una bassa abilità nel gestire la propria **Vita**. Il grave, è che, se non sei **Tu** il padrone della Tua Vita lo sarà qualcun altro o... qualcos'altro.

Marcatori:

Poco entusiasmo  
sentirsi stressato/a,  
percezione di ansia che tende a crescere lentamente giorno dopo giorno,  
senso di impotenza,  
confusione,  
incapacità di raggiungere obiettivi più o meno importanti,  
incapacità di rispettare appuntamenti, attività, impegni,  
ritardi costanti,  
incapacità di mantenere fede alle cose dette,  
senso di insoddisfazione.

Se riconosci come "tuoi" uno o più punti sopra, **bene, hai una nuova consapevolezza** e probabilmente ti sei già dato/a una risposta, se è il caso o meno di aumentare le tue competenze su **come fare a gestire meglio il tempo** per diventare più abile a gestire la tua Vita.

Tra tutte le materie più o meno utili che vengono insegnate nelle scuole e nelle università non si contempla una delle più importanti, il **Time Management o gestione del tempo** che dir si voglia e i risultati sono ben visibili agli occhi di chi è in grado di osservare e comprendere.

**Non è una questione di talento, e una questione di informazioni**, in mancanza di queste si fa del nostro meglio per "gestire", ma accade spesso, che **il tempo passa** e che quello che riusciamo a fare, non è sufficiente.

**Imparare a "capire" il tempo e imparare a gestirlo**, ci permette di controllare molto di più rispetto al "poco" che riusciamo a fare quotidianamente. Il vantaggio è quello di aumentare la qualità della nostra vita attraverso un aumento dei risultati che produciamo a livello personale e professionale.

*"Se non migliori la qualità della tua vita  
continuerai a vivere la vita che stai vivendo ora."*

Regalati un 2020 ricco di buoni risultati!

La Giornata sul Time Management, è una giornata entusiasmante perché ti permette di capire e mettere immediatamente in campo quello che ti serve per diventare efficace nel gestire al meglio il Tempo.

## Titoli ed argomenti trattati:

- 1) A.B.C.D. l'inizio: 4 aree di base per gestire il tempo.
- 2) La Matrice delle priorità di Eisenhower capirla, come si usa esattamente.
- 3) La matrice di Covey.
- 4) Gli errori che quasi tutti fanno quando è ora di gestire il tempo.
- 5) Le 4 domande che guidano la gestione del tempo.  
Cosa. Quando. Quanto. Come.
- 6) KPI i punti di riferimento che ci permettono di CAPIRE.
- 7) Monitoring game: Il gioco del controllo qualità del tempo "speso".
- 8) Se scoprissi che lo stress può diventare un alleato?
- 9) La legge di Pareto e la gestione del tempo.
- 10) Da dove inizio?...Il vero miracolo sono le AZIONI  
(soluzioni per "domani").

## Luogo e orari dello Special Event Time Management:

**Quando:** Domenica 12 Gennaio 2020

**Dove:** Pinerolo c/o sala conferenze Fondazione Stefano Fer

Piazza Guglielmo Marconi, 8,

**Orario** 09:30 / 13:00 - 14:30 / 17:45

Investimento € 168,00 a persona.

Promo "paga uno vieni in due",

significa che ogni iscrizione, da diritto ad un altro ingresso omaggio!

Per conferma iscrizione inviare una mail a [info@marcogirardi.it](mailto:info@marcogirardi.it) indicando Nome Cognome, email e telefono dei partecipanti.

Metodo di pagamento bonifico bancario intestato a Marco Girardi

Iban IT82X0347501605CC0011937016

Causale: Nome Cognome (del partecipante/i) Gestione Tempo.