



# La gestione del tempo



La fruizione del corso si articola su quattro incontri di circa due ore l'uno.

**Martedì 5-12-19-26 marzo 2019**  
**orario 17.30-19.30**

Il corso propone una riflessione su come percepiamo il tempo a nostra disposizione e su come ci avviciniamo alla sua gestione. Quindi l'obiettivo del seminario è quello di prendere consapevolezza di qual è la nostra relazione con il tempo che abbiamo e di come potremmo gestirlo più efficacemente.

In estrema sintesi i temi che verranno affrontati sono:

- Analizzare le cause e le conseguenze di una gestione del tempo non efficace
- Presentare una diversa prospettiva nei riguardi del tempo e della sua programmazione stimolando un lavoro di autoriflessione
- Aiutare ad identificare gli elementi per un'analisi della propria gestione del tempo
- Indicare tecniche mirate a favorire la consapevolezza delle proprie attitudini e resistenze nei confronti del tempo
- Suggestire spunti e strumenti per una più efficace gestione di sé e del proprio tempo.

Nel seminario verranno utilizzate modalità interattive per le riflessioni.

Vi aspetto numerosi! *Francesco*

**MINIMO 12, MASSIMO 20 partecipanti iscritti – partecipazione gratuita.**  
**E' consigliata la prenotazione;** per informazioni ed iscrizioni: [info@associazioneilleccio.it](mailto:info@associazioneilleccio.it)  
 oppure rivolgendosi in Segreteria al martedì ed al venerdì, dalle 17.30 alle 19.30, anche telef. 0109416717.