



TI INVITA A PARTECIPARE AL CORSO:

## “OGGI NON HO TEMPO”

IL CORSO SI ARTICOLA IN TRE INCONTRI:  
24 GIUGNO, 26 GIUGNO, 1 LUGLIO 2019  
DALLE ORE 17 ALLE 20

c/o agriturismo LA BACCELLIERA  
Strada Baccelliera 84 - 41126 Modena

### PREMESSA

Quante volte ci capita di dire:  
*“Ora non ho tempo, lo faccio dopo...domani...  
la prossima settimana...”* e le cose da fare si  
accumulano, con sempre maggiore stress.

Il Tempo è l'unica risorsa, totalmente gratuita,  
che abbiamo, mentre spesso ci facciamo  
sequestrare dai **SABOTATORI** e dai **LADRI** di  
**TEMPO**, con giornate sempre in affanno e ritardi  
imbarazzanti. La gestione ottimale del nostro  
tempo può cambiare in meglio i nostri risultati,  
anche radicalmente, con meno dispersione e meno  
fatica; maggiore motivazione e più creatività.

### OBIETTIVI

- Apprendere un nuovo modo di percepire  
il Tempo
- Gestire il Tempo invece che esserne prigionieri
- Organizzarsi ed Organizzare
- Apprendere la Disciplina del Tempo per  
ridurre lo Stress.

### CONTENUTI

- Urgente, immediatamente, subito, adesso:  
le parole da gestire
- I “precisini” e gli “sciamannati”, dove ti collochi
- Come distinguere le priorità
- Gli errori più frequenti da evitare
- Come avere un piano e rispettarlo
- I sabotatori e i ladri di tempo: impariamo  
a riconoscerli
- I 4 quadranti, un metodo efficace

### DESTINATARI

Titolari, Manager, Assistenti diretti

### MODALITÀ

Interattiva ed esperienziale con valorizzazione  
del singolo contributo.  
Esercizi e simulazioni, confronto e condivisione  
delle esperienze.

### DOCENTE

Cristina Condello  
fondatrice di Accademia del BenEssere