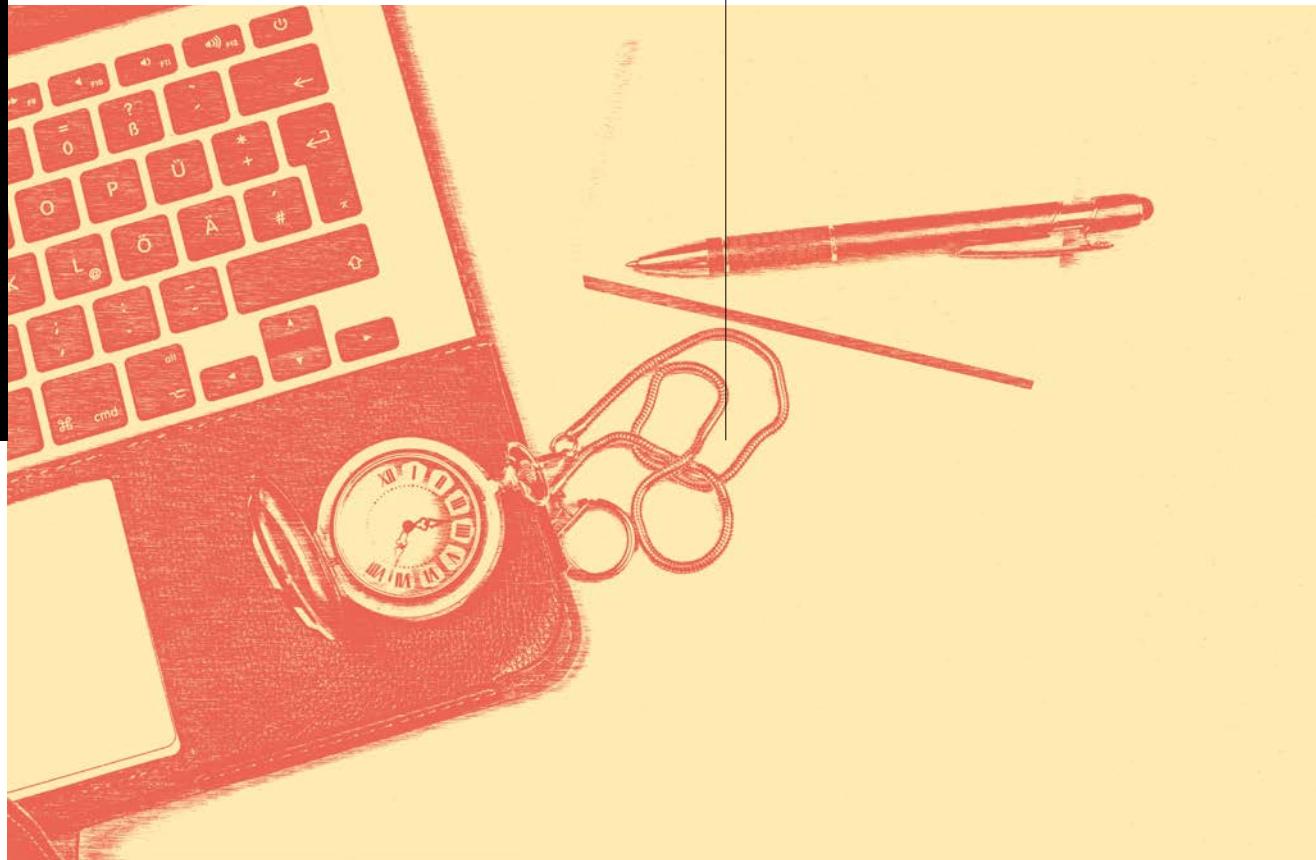




Scuola universitaria professionale
della Svizzera italiana

SUPSI



Workshop Time management

Aula 321
Palazzo principale
Campus Lugano

Giovedì
14 giugno 2018
9.00–17.30

Iscrizione
Entro il 6 giugno 2018,
per USI
equality@usi.ch
per SUPSI
gender@supsi.ch

Attività
organizzata
con SUPSI

Descrizione

Il Servizio pari opportunità USI e il Servizio Gender e Diversity SUPSI organizzano un workshop che ha l'obiettivo di fornire riflessioni e strumenti utili per la gestione del tempo di lavoro e del rapporto tra tempo libero e lavorativo.

Obiettivi

- Conoscere i principi di base della gestione del tempo e l'applicazione in ambito lavorativo.
- Imparare a stabilire le priorità e pianificare l'agenda in maniera sistematica e realistica.
- Conoscere i fattori che influenzano positivamente la propria produttività.
- Sviluppare consapevolezza delle abitudini che rendono inefficaci e evidenziare le aree di miglioramento.
- Elaborare strategie da applicare in ambito lavorativo e privato (work life balance).
- Stilare un piano d'azione individuale.

Metodo d'insegnamento

Input teorici e applicazione alla realtà lavorativa individuale: lavori di gruppo e individuali, discussione e confronto.

Pubblico

Personale amministrativo USI-SUPSI.

Relatrice

Daniela Lanini, psicologa e formatrice.

Informazioni

Vi è un numero minimo e massimo di partecipanti e fa stato l'ordine cronologico delle iscrizioni. L'eventuale assenza deve essere segnalata ai rispettivi servizi. I servizi si riservano la facoltà di annullare il workshop nel caso il numero fosse insufficiente o per altri motivi e gli iscritti saranno avvisati.