




TERNI DIGITAL SCHOOL

SABATO 9 MAGGIO, 2020

# LA GESTIONE DEL TEMPO

Docente Savino Tupputi





Ami la vita?  
Allora non sprecare il tempo  
perché è la stoffa di cui è  
fatta la vita.

**Benjamin Franklin**



# OBIETTIVI FORMATIVI:

---


Il corso ha come obiettivo quello di prendere consapevolezza delle proprie modalità automatiche di utilizzo del tempo, individuandone punti di forza e aree di miglioramento. Sarà analizzata l'importanza dell'allineamento tra la propria visione, lo stile di vita e il modo in cui si utilizza il proprio tempo. Questo porterà a definire le priorità e a difendersi dalle urgenze per guadagnare in efficienza operativa. Imparare ad utilizzare strumenti e metodi a supporto della propria gestione del tempo è la strada migliore per ottenere di più in meno tempo e meno stress.





What We Do


# IL PROGRAMMA




Il funzionamento ed il ruolo della mente nella gestione del tempo.




L'importanza della visione personale e del focus per stabilire le priorità.




I vampiri del tempo e gli errori più comuni.




La programmazione e l'organizzazione personale e del lavoro.



Metodologie per incrementare la produttività.



L'agenda giornaliera, settimanale e mensile.







# L'EXPERIENCE

Con l'enorme sviluppo tecnologico, nelle nostre giornate siamo continuamente bombardati da una miriade di stimoli e informazioni. Apprendere le più efficaci metodologie di efficacia personale è indispensabile per incrementare la propria produttività, disinnescando il pilota automatico che ci guida nella scelta delle attività a minor valore per la nostra vita e attività lavorativa. E mantenere il focus su ciò che è veramente importante ci consente di gestire distrazioni, interferenze e interruzioni che si frappongono tra noi e i nostri obiettivi. Riflettere sull'impatto che le nuove tecnologie e le nuove modalità e strumenti di lavoro hanno sulla nostra gestione del tempo, ci permette di imparare a difenderci dalla tecnologia ed utilizzarla a nostro vantaggio. Le diverse esercitazioni pratiche che fanno parte integrante del corso consentono di fissare l'apprendimento delle metodiche di gestione del tempo.



# Savino Tupputi

## DOCENTE

Savino Tupputi è un Coach Professionista e Trainer di Programmazione Neuro-Linguistica, certificato dalla Society of NLP™.

Co-Founder della Scuola di Formazione Coaching PNL & Training e dell'Accademia del Successo, Vice-Presidente dell'European Professional Coaching Association (EPCA). Specializzato nel Business, Life e Sport Coaching, affianca le aziende, le persone e gli sportivi nei processi di cambiamento per migliorare i loro risultati.

È stato docente di Coaching allo I.E.D. (Istituto Europeo di Moda e Design) di Milano e scrive per alcune riviste di management tra queste Il Nuovo Club, Editrice Il Campo.

Esperto di Team Coaching e gestione dei conflitti, è autore dell'e-book e audiolibro "Self Coaching" e del libro "Allenati al Successo".

La formazione prende forma di azione, attraverso i concreti esempi che mette in campo e che consentono ai partecipanti di toccare con mano l'immediato valore degli strumenti trasmessi.



SEGRETERIA  
ORGANIZZATIVA  
TERNI DIGITAL SCHOOL

Str. di Collescipoli, 57  
05100 - Terni (TR)  
Tel. 3493991427 - 0744288204  
e-mail: [segreteria@ternidigital.it](mailto:segreteria@ternidigital.it)



Sito web: [www.ternidigitalschool.it](http://www.ternidigitalschool.it)  
Facebook: <https://www.facebook.com/ternidigitalschool/>  
Instagram: [https://www.instagram.com/ternidigital\\_school/](https://www.instagram.com/ternidigital_school/)  
LinkedIn: <https://www.linkedin.com/showcase/terni-digital-school>

Per  
informazioni e  
iscrizioni:

