

# HELMUT RAUCH

FORMAZIONE

Formazione e consulenza per risultati aziendali di eccellenza  
37029 San Pietro in Cariano VR, tel. 045 6938606 – 335 6743092  
e-mail [hr@helmutrauch.it](mailto:hr@helmutrauch.it) – [www.helmutrauch.it](http://www.helmutrauch.it)

---

## Seminario interaziendale **I Sette Vizi Capitali nella Gestione del Tempo**

**... e le tecniche per superarli**

Verona, 4-5 luglio 2024

### **Perché partecipare al corso**

“Non ho tempo” – quante volte l’abbiamo detto o pensato, sia nella vita lavorativa che in quella privata! La “mancanza di tempo” fa sì che non riusciamo a svolgere con la dovuta costanza i lavori veramente importanti, e che non riusciamo a dedicare il giusto tempo a quello che ci sta a cuore. E’ fonte di stress, e rischia di ridurre la nostra energia.

Ma il tempo è come il denaro: non ce ne sarà mai abbastanza! Quindi l’unica cosa che possiamo fare, è gestirlo bene, consapevoli che ciò richiede chiarezza sulle priorità e disciplina nell’applicazione delle regole.

### **Destinatari**

Chiunque voglia migliorare la propria gestione del tempo nella vita personale e professionale.

### **Programma: i Vizi e le contromisure**

Ecco i 7 Vizi più frequenti e pericolosi nella Gestione del Tempo.

Per ogni vizio identificato sono presentate e discusse le tecniche (antidoti) per poterli correggere.

#### **1. Non riconoscere i ladri del tempo**

- Identificazione di ciò che ci fa “perdere tempo”
- Identificazione degli obiettivi prioritari
- I “sassi grossi” della giornata
- Differenza tra efficace e efficiente
- Riconoscere le azioni “inutili”
- Cause del procrastinare
- Distrazioni esterne ed interne

## 2. **Non pianificare** il proprio tempo

- Il diagramma importante e urgente
- Definizione di importante e definizione di urgente
- Scelta delle priorità
- Tabellina delle priorità
- Lista delle cose da fare e delle cose da non fare

## 3. **Non capire i propri automatismi** nella gestione del tempo

- Analisi dei propri automatismi nella gestione del tempo
- L'effetto farfalla: parallelismo a oltranza - l'ultima cosa è sempre prioritaria
- L'effetto mosca sul vetro: seriale ad oltranza – no riconoscere gli eventi bloccanti
- Il perfezionista: la ricerca del miglioramento a oltranza
- Dettagli e visione di insieme
- I cicli circadiani, momenti sì e momenti no della giornata
- I momenti creativi

## 4. **Non saper dire di no**

- Ragioni per dire di no
- Ragioni per non saper dire di no
- Vantaggi del saper dire di no
- Assertività, remissività e aggressività
- Relazione tra carattere e comportamento

## 5. Dare costantemente la propria attenzione alle **email, messaggi e whatsapp**

- La net-etiquette: cattivi e buoni comportamenti

## 6. Tenere o partecipare a **riunioni poco efficaci**

- Come organizzare la peggior riunione al mondo
- Prima, durante e dopo le riunioni: regole base
- Tipi di riunione: informazione, discussione e decisione
- Meccanismi di decisione

## 7. Soffrire lo **stress** anziché gestirlo

- Stress tonico e stress tossico
- Cause, effetti dello stress
- Le tre reazioni allo stress: Fight, Flight e Freeze
- Ancoraggi positivi e ancoraggi negativi
- Il ciclo Pensiero, Sensazione, Azione

## **Metodo didattico**

Il corso ha un taglio molto interattivo. Gli esercizi studiati ad hoc favoriscono sia la condivisione degli obiettivi che l'apprendimento e la memorizzazione dei metodi e delle tecniche suggerite.

## Docente

*Dr. Giorgio Carnesecchi*



Laureato in Fisica, è l'uomo della "sintesi delle due culture": *tecnico scientifica* in ambiente accademico e di ricerca e *marketing-vendite* in contesto aziendale. Esperienze di vendite complesse in settori di altissima tecnologia, training manager e in seguito direttore europeo di marketing communication presso una nota industria informatica americana.

Leadership Trainer area Europa e Middle East per alcuni grandi gruppi internazionali.

## Quota di partecipazione

Euro 920,- comprensivo di light lunch e coffee break

Sconto 10% per adesione almeno 1 mese prima

Ulteriore sconto 10% per adesioni multiple

## Durata

2 giorni, ore 9-18

## Luogo e data

Verona, Hotel Fiera, 4-5 luglio 2024

## Seminari aziendali

Se siete interessati a dei corsi aziendali su questo tema oppure su altri argomenti (p.es. vendita, customer service, gestione venditori, team building, leadership) inviateci i vostri riferimenti, vi contatteremo. [hr@helmutrauch.it](mailto:hr@helmutrauch.it)

Potrebbero interessarvi anche altri seminari svolti con lo stesso approccio, dallo stesso docente – chiedeteci programmi e date:

- **I Sette Vizi Capitali del Venditore – e come trasformarli in virtù**
- **I Sette Vizi Capitali del Manager – e come trasformarli in virtù**