



Fondazione dell'Ordine degli Ingegneri
della Provincia di Catania

Ordine degli Ingegneri
della Provincia di Catania



CORSO DI FORMAZIONE

TIME MANAGEMENT:

GESTIRE MEGLIO IL TEMPO PER AUMENTARE LA PRODUTTIVITÀ E RIDURRE LO STRESS



PROGRAMMA DEL CORSO

TIME MANAGEMENT: GESTIRE MEGLIO IL TEMPO PER AUMENTARE LA PRODUTTIVITÀ E RIDURRE LO STRESS

Durata del corso	Corso della durata di 12 ore da svolgersi in 3 lezioni da 4 ore.
Sede del corso	Ordine degli ingegneri Catania
Docenti	Liberi Professionisti - Esperti

Presentazione del corso GIORNO 30.04.2025 – ore 15.00

Dott. Ing. Mauro Scaccianoce – Presidente Ordine degli Ingegneri della provincia di Catania

Dott. Ing. Filippo Di Mauro – Presidente Fondazione Ordine degli Ingegneri della provincia di Catania

Dott. Ing. Gianfranco Scuderi - Consigliere delegato Commissione "Territorio urbanistica e architettura", Ordine degli Ingegneri Provincia di Catania –Direttore del corso

LEZIONE 1	ARGOMENTI DEL CORSO	N° ORE 4	Data: 30.04.2025 ore 15.30-19.30
Time Management e PNL: Primi passi	<ul style="list-style-type: none"> • Principi di Time Management: gestione delle priorità e delle distrazioni. • Esercitazione pratica: "La tua <i>Time Line</i> personale" (individuale), finalizzata a individuare momenti di gestione efficace del tempo per trarne insegnamenti e ispirazione. • Tecniche di focus e concentrazione. • Esercitazione pratica: "Identifica i tuoi <i>ladri di tempo</i> e sviluppa strategie per affrontarli" (individuale e in piccoli gruppi), finalizzata ad analizzare le proprie abitudini e individuare gli ostacoli alla gestione efficace del tempo, elaborando strategie personalizzate per superarli. 		
Docente	Dott. Francesco Scimò - Già membro dell'American Association of Behavioral Therapists (Associazione Americana dei Terapisti Comportamentali) e dell'American Board of Hypnotherapy (Consiglio Americano di Ipnoterapia)		

LEZIONE 2	ARGOMENTI DEL CORSO	N° ORE 4	Data: 12.05.2025 ore 15.30-19.30
Tecniche Avanzate di PNL per la Gestione del Tempo	<ul style="list-style-type: none"> • Tecniche di PNL per la gestione del tempo (Visualizzazione, Ancoraggio e Ristrutturazione). • “Creare” la tua motivazione. • Il “Sé Efficiente”. • Simulazione: "Gestisci le interruzioni e le distrazioni". 		
Docente	Dott. Francesco Scimò - Già membro dell'American Association of Behavioral Therapists (Associazione Americana dei Terapisti Comportamentali) e dell'American Board of Hypnotherapy (Consiglio Americano di Ipnoterapia)		

LEZIONE 3	ARGOMENTI DEL CORSO	N° ORE 4	Data: 26.05.2025 ore 15.30-19.30
Integrazione e Applicazione Pratica	<ul style="list-style-type: none"> • Modificare la percezione del tempo per aumentare la motivazione e la produttività. • Interrompere le distrazioni e riprendere il focus. • Tecniche di rilassamento: per gestire lo stress e aumentare la performance. • Esercitazione pratica: “Applica le tecniche di PNL in situazioni di stress o difficoltà”. 		
Docente	Dott. Francesco Scimò - Già membro dell'American Association of Behavioral Therapists (Associazione Americana dei Terapisti Comportamentali) e dell'American Board of Hypnotherapy (Consiglio Americano di Ipnoterapia)		

Aspetti metodologici ed organizzativi

Riferimenti normativi	Verranno rilasciati n 12 Crediti Formativi Professionali (CFP)
Destinatari	Il corso è rivolto a Tecnici e liberi professionisti.
Metodologia	Il percorso formativo è caratterizzato da una metodologia didattica fortemente interattiva e applicativa su casi ed esempi reali.
Registro	In fase di inizio del corso è predisposto un Registro delle presenze per ogni lezione sul quale ogni partecipante apporrà la propria firma all’inizio e alla fine di ogni lezione.
Docenti	Il formatore ha i requisiti e competenze pluriennali in relazione alle tematiche trattate
Dispense	Ad ogni partecipante verrà inoltrato telematicamente relazioni dei docenti, documenti di utilizzo e di lettura utili a completare la formazione conseguita.
Verifiche e Valutazione	Il corso si conclude con un test di verifica dell’apprendimento a risposta multipla somministrato ad ogni partecipante. Al termine del corso un apposito questionario verrà proposto per la valutazione finale da parte dei partecipanti affinché possano esprimere un giudizio sui diversi aspetti del corso appena concluso.
Attestato	Al termine del corso si potrà scaricare dal proprio profilo in piattaforma MYing l’attestato individuale .
Costi	La quota di partecipazione è fissata in € 120,00 + IVA (22%) = 146,40 <u>Tutti gli interessati sono pregati di far pervenire la loro iscrizione presso la segreteria della Fondazione tramite e-mail formazione@fondinq.ct.it .</u> Per gli iscritti entro i 5 anni è prevista una scontistica del 20%.