

IL MIO TEMPO MIGLIORE

A CHI E' RIVOLTO?

A tutti quelli a cui spesso manca il tempo, A quelli che vorrebbero, ma non hanno tempo, a chiunque desideri recuperare l'equilibrio tra le cose da fare e il tempo per farle (tutte e bene) e anche a quelli che vorrebbero prendersi una pausa ma non trovano il tempo per farlo

A COSA MI SERVE?

Imparare a distinguere tra quello che va fatto e quello che voglio fare. A stabilire un rapporto diverso con il tempo, senza sentire di subirlo. Fare del tempo, il mio tempo migliore

COSA IMPARO?

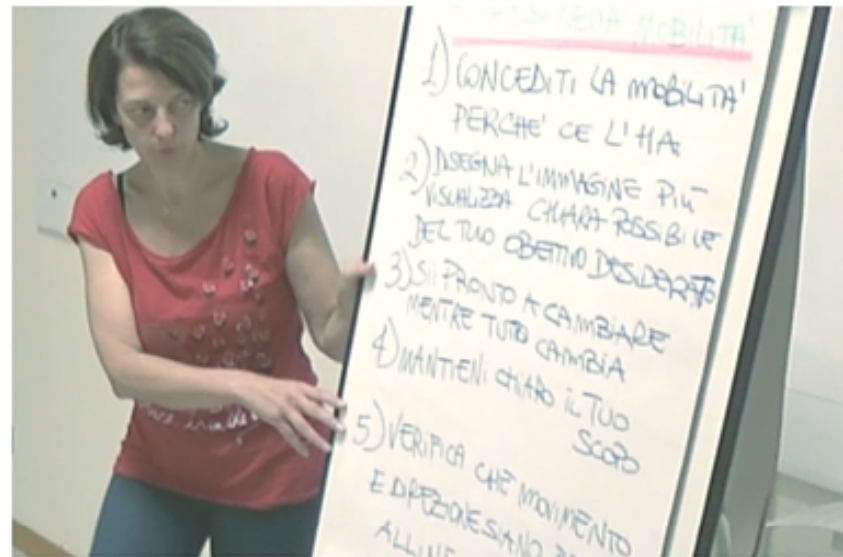
A ridefinire il tempo: il suo significato, la fretta per non perderlo, il gusto di viverlo.

A mantenere bilanciati il carico di lavoro, le proprie attività e il tempo per svolgerle

A scegliere di utilizzare il tempo giusto per creare il massimo del valore possibile

CONTENUTI DELLA GIORNATA:

- Imparare a ridefinire il tempo come una mia risorsa oggettiva, rigenerabile, riutilizzabile
- Entrare in relazione con il nostro Kronos e riconoscere il nostro Kairos
- Allenare il mio "qui e ora" in equilibrio vigile e presente
- Definire un Piano Operativo per la migliore gestione del mio tempo



relazione
con il nostro
kronos
e riconoscere il
nostro **kairos**