Sede legale: Corso Marrucino, 76 - Chieti 66100 Italia
Sede amministrativa: Piazza Garibaldi, 42 - Pescara 65127 Italia
fondazione@architettichpe.it - fondazione@pec.architettichpe.it

Kairos: gestire il tempo, l’energia e lo stress



Data inizio:	Crediti:	Durata:
24/03/2025	3 CFP riconosciuti agli architetti	3 ore

Descrizione

L’evento formativo Kairos: Gestire il tempo l'energia e lo stress è pensato per rendere i professionisti maggiormente consapevoli della gestione più o meno proattiva del tempo e dare loro strumenti operativi e soluzioni concrete per gestire meglio tempo ed energie.
L’evento sarà organizzato in modo da alternare momenti di speech frontali a momenti di condivisione in piccoli gruppi, in assemblea e ad attività esperienziali, in modo da permettere un apprendimento concreto delle strategie suggerite.

Tutor

Arch. Pamela De Nardis, cell: 3339099839

Sede

Streaming sincrono

Durata

3 ore

Orario lezioni

dalle 15:00 alle 18:00

Programma

Lunedi **24 marzo 2025_ ORE 15:00 – 18:00**

Psicologa e coach umanistica

Manuela TOTO

TEMI TRATTATI (3 ore)

• perché non abbiamo mai tempo

• differenza tra priorità e urgenze

• strategie di gestione del tempo: uno strumento pratico

• principali cause di stress e stanchezza cronica

• gestire l’energia personale

• l’arte di pianificare

Attivazione

Se il corso non fosse attivato per motivi estranei alla Fondazione, si provvederà a comunicarne l'annullamento e/o lo spostamento.

Obbligo di frequenza

Si informa che il monitoraggio dell’effettiva e continua partecipazione del professionista al corso di formazione in streaming sincrono sarà autenticata tramite l’accesso sulla piattaforma GoTo con il proprio **NOME e COGNOME**, che **rappresenterà la firma in ingresso e in uscita per le ore totali del corso.** Non potranno essere prese in considerazione le presenze degli utenti che si identificheranno con nickname o forme abbreviate del proprio nome o solo con il nome di battesimo.

E' possibile modificare il proprio nome nella schermata di "anteprima" che si visualizza prima di accedere al corso oppure, una volta entrati, cliccando sui tre puntini della schermata, si aprirà un menu' a tendina con modifica nome e indirizzo e-mail, o all’interno della lista dei partecipanti sulla propria posizione cliccando sui tre puntini con modifica nome e indirizzo e-mail.

Al termine del corso verrà rilasciato l'attestato di frequenza e saranno riconosciuti i **crediti formativi professionali accreditati direttamente sulla piattaforma nazionale.**

Accessibilità

Aperto a tutti.