

CORSO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE

“Kairos: Gestire il tempo l'energia e lo stress”

CODICE CORSO: 24-FAD-KAI-01

PROGRAMMA

Lunedì 27 gennaio 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

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.

Per informazioni:

FONDAZIONE ARCHITETTI CHIETI PESCARA

SEDE LEGALE CHIETI CORSO MARRUCINO 76, - SEDE AMMINISTRATIVA PESCARA PIAZZA GARIBALDI 42

Orari di apertura al pubblico: martedì, mercoledì, giovedì dalle ore 9:00-12:00,

telefono: 085.693726, **e-mail:** fondazione@architettichpe.it

Tutor corso: arch. Pamela De Nardis **cell.** 3339099839