

## CORSO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE

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

**CODICE CORSO: 24-FAD-KAI-01**

## PROGRAMMA

**Lunedì 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

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](mailto:fondazione@architettichpe.it)

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