



UNIONE INDUSTRIALI GRAFICI  
CARTOTECNICI  
TRASFORMATORI CARTA  
E AFFINI  
DELLA PROVINCIA DI MILANO

**Circolare**  
**n. 22 del 26 aprile 2018**

AI TITOLARI O LEGALI RAPPRESENTANTI  
DELLE AZIENDE ASSOCIATE  
LORO SEDI

**17 e 18 maggio - 3° Corso Comitato**  
**Time Management: "Dalla gestione del tempo alla realizzazione degli obiettivi"**

Il Tempo è l'unica risorsa che non possiamo moltiplicare! Imparare a gestirlo è perciò indispensabile a fronte della quantità di attività che siamo costretti a svolgere e alla velocità con cui dobbiamo centrare i nostri obiettivi di pianificazione e programmazione.

Spesso lo stress e la cattiva qualità della nostra vita ci impediscono di sviluppare benessere, per noi e per l'ambiente che ci circonda, con evidenti conseguenze sulle performance generali. Questo crea la "logica del giudizio" e non "dell'analisi" nel porsi in modo obiettivo verso la corretta pianificazione progettuale e conseguente soluzione dei problemi.

Nel corso, dedicato a manager, dirigenti, quadri e a tutti coloro che sentono l'esigenza di fare il punto sul proprio stile di organizzazione personale, si forniranno strumenti concreti per potersi riappropriare del "proprio" tempo, inteso come risorsa preziosa da gestire e alleato nella vita e nella professione.

**Time Management**

*Dalla gestione del tempo alla realizzazione degli obiettivi*

**17 e 18 maggio**

dalle 9.30 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 17.00

Il Corso, con Relatore Alberto Canevali, è articolato su **2 giornate di 6 ore per un totale di 12 ore di formazione** ai seguenti prezzi agevolati, grazie al Contributo del Comitato Provinciale per l'Istruzione Professionale Grafica di Milano.

Per le sole aziende che applicano il Ccnl grafici-editoriali **€ 340 + Iva** per partecipante (€ 290 + Iva dal quarto partecipante); per le altre aziende associate **€ 520 + Iva** per partecipante (€ 470 + Iva dal quarto partecipante).

Invitiamo le aziende interessate a confermare la partecipazione all'Ufficio Formazione (tel. 02 72022570 - fax 02 700434403, e-mail [orlando.paiardi@gct.mi.it](mailto:orlando.paiardi@gct.mi.it)), utilizzando l'allegata scheda.

Con l'occasione ci è gradito porgerVi i nostri migliori saluti.

Dott. Orlando Paiardi  
RESPONSABILE UFFICIO FORMAZIONE

*Allegati*

Piazza Castello 28 - 20121 Milano  
Tel. +39 02 72022570  
Fax +39 02 700434403  
[gct@gct.mi.it](mailto:gct@gct.mi.it) - [www.gct.mi.it](http://www.gct.mi.it)  
Codice Fiscale 80038570158

Socio aggregato FEDERAZIONE CARTA E GRAFICA

# CORSI MARKETING & COMUNICAZIONE

**17-18 maggio 2018**

## TIME MANAGEMENT

*Dalla gestione del tempo alla realizzazione degli obiettivi*

### **Prima giornata, 17 maggio**

#### **9.30-10.30 Introduzione**

- Presentazione Corso-Animatore-Partecipanti
- Obiettivi e metodologia d'aula
- Aspettative dei singoli

#### **10.30-13.00 Time Management: le leggi fondamentali del Tempo**

- Il tempo come alleato o vincolo?
- Aspetti razionali e soggettivi nella percezione del tempo
- Logica del giudizio e logica dell'analisi
- Programmare e pianificare gli obiettivi in funzione del tempo

#### **14.30-16.00 Analisi del proprio ruolo/lavoro per ottimizzare il tempo**

- Autodiagnosi: Come uso il mio tempo in generale? Quali i miei obiettivi?
- Correlare il tempo a obiettivi e priorità (il mio ruolo)
- Programmare e pianificare gli obiettivi in funzione del tempo
- Calcolare il ritorno sull'investimento reale del mio tempo

#### **16.00-17.00 I ladri del mio Tempo**

- Attività e fattori che ci tolgono tempo: come gestirli?
- Difendere la propria organizzazione dalle invasioni
- Consigli per evitare di perdere tempo

### **Seconda giornata, 18 maggio**

#### **9.30-11.00 Il Tempo per gli altri**

- Saper gestire le interruzioni
- Lavorare con le scadenze degli altri
- Saper dire di NO per volersi bene

#### **11.00-13.00 Organizzazione Personale delle attività**

- Velocità o precisione? Come scegliere?
- Rivedere e prevedere la propria settimana lavorativa
- Il metodo infallibile: le 6 "P"

#### **14.30-16.00 Analisi delle Priorità delle proprie attività**

- Priorità: come classificarle agevolmente
- Importante o Urgente?
- Cosa delegare e cosa fare personalmente
- La gestione dello stress da mancanza di tempo

#### **16.00-17.00 Costruire la propria agenda temporale**

- Calendario annuale e mensile
- Il tempo per progettare il proprio cambiamento

#### **Sede dei corsi:**

Unione GCT  
Piazza Castello 28  
Milano

#### **Relatore:**

Alberto Canevali

#### **Contatti:**

Ufficio Formazione  
tel. 02 72022570  
orlando.paiardi@gct.mi.it

**CENTRO SERVIZI SVILUPPO GCT S.r.l.** Società Unipersonale

Capitale sociale € 44.500,00 I.V.

P.zza Castello 28 - 20121 Milano - tel. 02-72022570

Cod. Fisc. / P. Iva / Registro Imprese di Milano 03364510150 - R.E.A. n. 922700 della C.C.I.A.A. di Milano

Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di Unione Industriali Grafici Cartotecnici Trasformatori Carta e Affini della Provincia di Milano

**CONFERMA DI ADESIONE**

da trasmettere all'Ufficio Ambiente Ecologia Sicurezza - Formazione

fax 02-700434403 / e-mail orlando.paiardi@gct.mi.it

In osservanza del D.Lgs. 196/2003, il Centro Servizi Sviluppo GCT srl Società Unipersonale Vi informa che i dati richiesti saranno oggetto di trattamenti manuali e automatizzati per finalità organizzative, amministrative e contabili. I dati stessi verranno comunicati all'Unione Industriali Grafici Cartotecnici Trasformatori Carta e Affini della Provincia di Milano ed ai Relatori del corso. Restano fermi i diritti a Voi riconosciuti dall'art. 7 del D.Lgs. 196/2003.

SEMINARIO

**" Time Management "**

*Dalla gestione del tempo alla realizzazione degli obiettivi*

**17 e 18 maggio 2018** ore 9.30 - 13.00 / 14.30 - 17.00

*P.zza Castello 28, Milano*

Azienda (1) \_\_\_\_\_

indirizzo: via \_\_\_\_\_ cap e città \_\_\_\_\_

tel. \_\_\_\_\_ fax \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

partita iva \_\_\_\_\_ codice fiscale \_\_\_\_\_

PARTECIPANTE \_\_\_\_\_

PARTECIPANTE \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

PARTECIPANTE \_\_\_\_\_

PARTECIPANTE \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

**Il pagamento va effettuato entro il 3° giorno antecedente la data di inizio corso** mediante bonifico bancario da trasmetterci in copia entro la data di inizio corso (2):

**Banca Prossima (Gruppo Intesa - S. Paolo)**

IBAN: IT 73 L 03359 01600 100000143398

intestato a "Centro Servizi Sviluppo GCT srl Società Unipersonale"

(che provvederà ad emettere regolare fattura per l'importo corrispondente)

Quota di iscrizione (per partecipante):

Ccnl grafici-editoriali: €340 + Iva /  altri Associati: €520 + Iva

Timbro e Firma dell'Azienda (3)

Data .....

(1) Indicare l'esatta ragione sociale dell'Azienda

**(2) Il mancato pagamento nei termini stabiliti comporta la nullità dell'iscrizione che si considera pertanto come non effettuata**

(3) Per conferma di adesione e consenso al trattamento dati (art. 23, D.Lgs. 196/2003)