



**Pianifica il tuo anno migliore**  
di sempre grazie alle migliori  
strategie di time management

4-5 Dicembre 2021

**PROGRAMMA DEL CORSO**

Alberta Cuoghi



## ore 09.30: "Introduzione al percorso"

Alberta Cuoghi ci introdurrà a questa giornata dedicata a pianificare il nostro anno dei record, vedremo insieme:

- Introduzione alla "vera" gestione del Tempo
- I 4 pilastri del sistema Anno dei Record
- Il Ciclo della Produttività

## 4 Dicembre - Ore 10:00/1300 "Fase 1: Riconoscere"

Analizza l'anno appena trascorso alla luce di:

- Cosa è andato bene?
- Cosa non è andato bene?
- Cosa ho imparato?
- Che cosa mi ha limitato?

Ore 13.00 Pausa pranzo

## 4 Dicembre - Ore 14:30/18:00 "Fase 2: Creare"

Metti a fuoco la tua "visione" per il tuo 2021, per la vita ed il lavoro che desideri. In questo modulo, ci concentreremo su:

- Quali sono i tuoi valori, (perchè fai quello che fai)
- Quali sono i ruoli che rivesti nella tua vita quotidiana

Questa fase ci permette di mettere il motivo forte che sostiene le nostre azioni ed avere la MOTIVAZIONE necessaria per mantenere salda la direzione verso i nostri obiettivi e desideri per tutti i 365 giorni del prossimo anno.

## PROGRAMMA 5 DICEMBRE

## 5 Dicembre - Ore 10:00/1300 "Fase 3: Agire"

Questa fase ci permette di andare dritti verso l'AZIONE attraverso:

- Definizione degli obiettivi
- Definizione delle singole attività necessarie per raggiungerli

Struttureremo questo passaggio in modo da poter mantenere in equilibrio la vita personale e la vita professionale.

Ore 13.00 Pausa pranzo

## 5 Dicembre - Ore 14:30/18:00 "Fase 4: Completare"

Impareremo come creare la "settimana ideale" e mantenere il FOCUS sui nostri obiettivi:

- Una sequenza di priorità (dando per ciascuna attività la misura temporale)
- Definizione delle deleghe, in base ai ruoli che abbiamo definito nella fase precedente
- La compilazione dell'Agenda settimanale