



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

10-11 Febbraio 2023

## 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

### 10 Febbraio - Ore 10:00/13:00 "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

### 10 Febbraio - Ore 14:30/18:00 "Fase 2: Creare"

Metti a fuoco la tua "visione" per il tuo 2023, 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 tutto l'anno 2023.

## PROGRAMMA 11 FEBBRAIO 2023

### 11 Febbraio - Ore 10:00/13:00 "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

### 11 Febbraio - 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