



STRUMENTI DI PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA

per realizzare i propri obiettivi attraverso una efficace gestione del tempo.

La gestione del tempo risulta efficiente se finalizzata al raggiungimento dei propri obiettivi.

La definizione di obiettivi ben formati garantisce la realizzazione di strategie idonee al loro raggiungimento.

La Programmazione Neuro Linguistica (PNL) aiuta a mettere a fuoco la propria visione del tempo e ad agire con responsabilità e motivazione nelle attività quotidiane.

Destinatari:

Il corso è rivolto a Imprenditori, Manager, Quadri, Dirigenti, Responsabili di settore e Professionisti.

Obiettivi:

Obiettivo del corso è quello di fornire gli strumenti adatti per determinare i propri obiettivi e per focalizzarsi sul raggiungimento degli stessi.

Contenuti del corso:

MODULO 1

Il primo modulo prende in esame la visione del tempo e l'utilizzo dello stesso al fine di raggiungere obiettivi personali e/o aziendali che siano ben specificati e ben formati.

- Cos'è il tempo
- Il tempo è vita
- Le abitudini
- Emisfero destro/ Emisfero sinistro
- Requisiti per un'efficiente gestione del tempo
- Analisi del tempo
- Efficacia ed efficienza
- Le aree di controllo
- Obiettivi di lungo periodo
- Obiettivi o buoni propositi ?
- Essere proattivi
- Le strategie
- Obiettivi a breve termine
- Obiettivi settimanali
- Le priorità
- Il ciclo di rendimento

- Pianificazione giornaliera
- Gli strumenti di programmazione
- Le liste del To Do
- Le registrazioni
- Il riesame periodico
- Gli antifurti del tempo
- L'organizzazione
- La focalizzazione

MODULO 2

Il secondo modulo affronta le tematiche dell'atteggiamento nei confronti degli obiettivi, la congruenza degli stessi con i propri valori e lo sviluppo ottimale delle prestazioni personali.

- Congruenza obiettivi / valori
- Gestione dello stato: fisiologia
- Gestione dello stato: immagini
- Gestione dello stato: linguaggio
- Gestire il cambiamento
- Premiare i successi
- La visualizzazione degli obiettivi