"tutte le cose sono difficili prima di diventare facili" (proverbio persiano).

Cosa è la gestione del tempo se non la gestione della nostra stessa vita? Infatti il tempo stesso è ciò che ci permette di fare delle scelte e contestualizzarle in uno spazio e in un momento che ne determinano il significato stesso. Un grande insegnamento viene dagli orsi e dalla gestione della loro vita. Gli orsi simboleggiano due qualità importanti: danno l'impressione di una grande calma e conoscono perfettamente l'arte del totale rilassamento di spirito e corpo ma all'occorrenza si ergono in tutta la loro altezza e potenza per difendersi o cacciare.

La loro forza è nella calma.

Prima Giornata

Obiettivi Il corso si propone di insegnare una stategia per gestire meglio il tempo attraverso un'accurata pianificazione delle azioni in funzione degli obiettivi prefissati. La consapevolezza di sé, la creazione di un equlibrio tra eventi interni ed esterni diventa fondamentale per valorizzare e ottimizzare il tempo.

Presentazione del corso – Narrazione: *la storia inizia nella tana degli orsi*

Presentazione dei corsisti – Test (che tipo di animale da lavoro sono).

Il tempo: le leggi di base e la percezione del tempo – Lezione interattiva:visione di un filmato slides

Il tempo reattivo e proattivo – Autoanalisi individuale sulla gestione del tempo: punti di forza e aree di miglioramento.

I mangiatori di tempo : come riconoscerli e come gestirli – Lavoro di gruppo

Ansia e stress da tempo (stressor, stress, eustress, distress). Il circuito neurofisiologico dello stress – Lezione interattiva, slides.

La forza dal riposo – Esercizi di rilassamento.

Seconda Giornata

Obiettivi : favorire dei cambiamenti comportamentali per produrre migliori risultati in minor tempo

La pianificazione. (dove siamo? dove vogliamo andare? cosa vogliamo fare per arrivarci?) – Lezione interattiva, slides. Lavoro di gruppo (costruzione dell'orologio dell'orso).

Lo sviluppo dell'assertività e della capacità di delegare – Narrazione:*togliti di testa i cappelli superflui.* Lezione interattiva, slides, visione di un filmato.

Il piano personale di miglioramento – Narrazione: *i consigli dell'orso.* Lavoro individuale (costruzione dell'agenda) e discussione in plenaria.

DOVE E QUANDO:

Il corso è tenuto nei territori regionali e comprensoriali che ne faranno richiesta (scrivere a **formazione@fisac.it**) ed erogato dall’Ufficio Formazione Nazionale, in collaborazione con i dipartimenti formazione locali ove presenti.

Photo by Paolo Tonon