Come previsto dal programma formativo regionale nei giorni 15 e 16 Maggio si svolgerà il corsoLa strategia dell'Orso – di cui alleghiamo il programma – presso la sala Rosa della FILT in piazza Vittorio Emanuele 113

di seguito il programma :

LA STRATEGIA DELL'ORSO 1°giornata

"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.

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.

Orari	Contenuti	Metodologie
9.30 10.00 11.00	Presentazione del corso Presentazione dei corsisti Il tempo: le leggi di base e la percezione del tempo Il tempo reattivo e proattivo	Narrazione: la storia inizia nella tana degli orsi Test (che tipo di animale da lavoro sono). Lezione interattiva:visione di un filmato slides Autoanalisi individuale sulla gestione del tempo: punti di forza e aree di miglioramento
	pausa	
12.00	I mangiatori di tempo : come riconoscerli e come gestirli	Lavoro di gruppo
	pausa pranzo	
14.30 16.00	Ansia e stress da tempo (stressor, stress, eustress, distress). Il circuito neurofisiologico dello stress. La forza dal riposo	Lezione interattiva: slides Esercizi di rilassamento

2^ giornata

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

Orari	Contenuti	Metodologie

9.30	La pianificazione (dove siamo? dove vogliamo andare? cosa vogliamo fare per arrivarci?)	Lezione interattiva, slides Lavoro di gruppo (costruzione dell’orologio dell’orso)
	Pausa	
11.30	Lo sviluppo dell’assertività e della capacità di delegare.	Narrazione:togliti di testa i cappelli superflui Lezione interattiva, slides, visione di un filmato.
	pausa pranzo	
14.30/16.30	Il piano personale di miglioramento Conclusione	Narrazione: i consigli dell’orso Lavoro individuale (costruzione dell’agenda) e discussione in plenaria