

CORSO DEDICATO A TUTTI GLI IMPRENDITORI DELLA COMUNICAZIONE

docente Paolo Mannocchi <http://www.paolomanocchi.it/>

COMPRENDERE IL TEMPO della TUA VITA

COME TRASFORMARE ANSIA, STRESS E STANCHEZZA DA NEGATIVE A POSITIVE

OBIETTIVI

L'obiettivo principale è quello di **migliorare la comprensione dell'importanza** che il tempo ricopre **nella nostra vita personale e professionale**.

Sapere quando fare una cosa e **quanto tempo occorre per farla** diventano due informazioni necessarie per **focalizzare le priorità** in modo da realizzare ciò che è **importante** prima che diventi **urgente**, imparando a **dire di no** e ad **evitare** ciò che riteniamo **inutile**.

All'interno della dimensione tempo noi **realizziamo la nostra vita**.

Il tempo può solo essere "allocato", possiamo agire solo **nel tempo presente**. Da come riusciamo a farlo dipenderà **l'equilibrio** del nostro vivere, **l'organizzazione** del nostro lavoro, **la realizzazione** dei nostri obiettivi.

CONTENUTI ANALITICI

- **I "7 Xché" sembra così difficile gestire il tempo**
- Esercitazione: se questo è l'effetto qual è la causa?
- Puntualità è un fattore che si manifesta NEL tempo e PER il tempo.
- **Esercitazione: più sì dirai più no farai!**
- Priorità per decidere cosa fare prima e dopo. L'obiettivo determina la rotta.
- I "9 ingredienti" dell'Obiettivo Ben Formato
- **Ci sono attività importanti e attività urgenti. Qual è la differenza?**
- Esercitazione: la Matrice delle Priorità.
- **Le tre "P" dell'organizzazione: Prevedere, Pianificare, Programmare.**
- Ridurre la Stanchezza Fisica e trasformare l'Ansia e lo Stress da negativi a positivi

DURATA e NUMERO di PARTECIPANTI

Una giornata dalle 09.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 16.30.

La numerosità dei partecipanti è solitamente circoscritta a **15 persone**

Costo docenza: € 165,00 + iva (soci confartigianato)

Costo docenza: € 250,00 + iva

DAL VALORE DEL SINGOLO ALLA SQUADRA DI VALORE

EVOLVERE IL GRUPPO PER DA VITA A SQUADRE VINVENTI

OBIETTIVI

IL gruppo è la base concettuale e operativa della **futura squadra**.

Le persone, in quanto individui, presentano **significative caratteristiche di valore** che se vengono ben integrate tra loro diventano quel **terreno fertile** dal quale possono nascere **squadre vincenti**.

La squadra, se ben gestita, **fa in modo che i suoi componenti** evitino di sentirsi privati della loro individualità, della loro energia e soggettività decisionale, ma, per contro li stimola a far sì che **diventino consapevoli** di quanto la squadra possa divenire **affermazione di se stessi e della propria unicità**. Sono **le differenze** che rendono unica una squadra!

L'obiettivo di questa giornata è quello di identificarle, chiarirle e trasformarle in punti di forza.

CONTENUTI ANALITICI

- **Le cause che possono far perdere la squadra**
- Test in auto lettura: il tuo stile è più da gruppo o da squadra
- **Cortometraggio “la regata”. Ingredienti della squadra vincente**
- Plenaria insieme al docente su cosa si intenda per mind team
- **Esercitazione: “l'alchimia della sinergia”**
- Analisi comportamentale – manageriale delle differenze tra gruppo e squadra
- **Intervista al Vincente: “giustizia – la cultura degli alibi – ruoli - coerenza”**
- Individua le “perla di saggezza”. 6 spunti video registrati
- **Le 8 regole d'oro per creare una squadra vincente**

DURATA e NUMERO di PARTECIPANTI

Una giornata dalle 09.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 16.30/

La numerosità dei partecipanti è solitamente circoscritta a **15 persone**

Costo docenza: € 165,00 + iva (soci confartigianato)

Costo docenza: € 250,00 + iva

TECNICHE per LETTURA EFFICACE

RIDURRE LA DISTRAZIONE AUMENTANDO LA COMPrensIONE

N.B.: Il corso di Lettura Efficace viene erogato insieme al corso di Memoria

OBIETTIVI

La maggior parte dei dati in nostro possesso li acquisiamo leggendoli o dalla carta stampata o dal video del computer. Purtroppo però, le informazioni si susseguono sempre più ad un ritmo frenetico!

Numerose esperienze hanno dimostrato come attraverso una serie di esercizi, indirizzati ad **ampliare il campo visivo** ed **accelerare il movimento oculare**, sia possibile sviluppare una **maggior capacità di sintesi riducendo**, come minimo, **del 30 % il tempo** dedicato alla **lettura**, **senza**, che ciò porti alla **perdita della comprensione**.

Questa metodologia permette di migliorare, l'acquisizione dell'informazione scritta, sia nell'ambito personale sia in quello professionale.

CONTENUTI ANALITICI

L'obiettivo del corso è quindi quello di fornire una serie di metodi semplici ed immediati che permettano di:

- **ottenere un significativo risparmio di tempo** grazie ad una lettura più sintetica
- **gestire e ridurre la distrazione**
- **aumentare la concentrazione per migliorare la comprensione**
- acquisire un buon **ritmo di lettura** per adattarlo alla complessità del testo

Il corso avrà inizio con un **test di valutazione della velocità di lettura**. I risultati si raggiungeranno tramite l'utilizzo di uno specifico manuale didattico contenente una serie di esercizi per **ampliare il campo visivo** e **aumentare la velocità oculare** mediante:

- lettura **verticale** - lettura **a blocchi** - lettura **a scorrimento**
- lettura **orizzontale a 2 e 3 punti di fissità**
- lettura **flessibile** per leggere giornali, materiale di aggiornamento, documenti
- lettura **“esplorativa”** per la prima informazione
- lettura **“critica”** per la gestione approfondita degli argomenti

Il corso terminerà con un test di valutazione finale della velocità di lettura e conseguente analisi dei risultati raggiunti.

DURATA e NUMERO di PARTECIPANTI

Due interventi dalle 09.00 alle 12.00.

La numerosità dei partecipanti è solitamente circoscritta a **15 persone**

TECNICHE per MEMORIZZARE

RICORDARE CIÒ CHE SERVE PER IL TEMPO NECESSARIO

N.B.: Il corso di Memoria viene erogato insieme al corso di Lettura Efficace

OBIETTIVI

La memoria è una facoltà umana che **può essere potenziata** attraverso precisi e opportuni esercizi. .

Di solito **la sensazione più fastidiosa** è quella che nasce dal rendersi conto di **non ricordare più** ciò che invece credevamo di aver memorizzato in precedenza.

Le tecniche di memoria permettono di andare a **potenziare la memoria a lungo termine**, ovvero quella memoria che ci facilita il ricordo, **per tutto il tempo che decidiamo a noi utile**, di quelle informazioni che abbiamo in precedenza acquisito.

Fa ancora la differenza, nonostante negli ultimi anni la tecnologia e l'informatica ci abbiano alleggerito molto dal punto di vista dell'esigenza mnemonica, **presentare una memoria dinamica ed efficace** sia nella nostra vita privata sia in quella professionale.

CONTENUTI ANALITICI

I discenti verranno educati e stimolati, **divertendosi**, all'utilizzo **di metodi semplici ed immediati** che permettano di ottenere un significativo risparmio di tempo **grazie** ad una **memoria più dinamica e precisa**.

Le **numerose esercitazioni mnemoniche** svolte in aula, permetteranno ai partecipanti di **acquisire le capacità pratiche** per poter memorizzare con successo:

- vocaboli di **lingue straniere**
- **informazioni numeriche e scientifiche:** date storiche, formule, . . .
- **leggi e codici,**
- **dati di aggiornamento**
- **concetti e parole chiave** relative a **qualsiasi argomento privato o professionale** e necessarie per preparare interrogazioni o presentazioni in pubblico

DURATA e NUMERO di PARTECIPANTI

Due interventi dalle 12.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 16.30

La numerosità dei partecipanti è solitamente circoscritta a **15 persone**

Costo docenza per i due corsi: € 290,00 + iva (**soci confartigianato**)

Costo docenza per i due corsi: € 360,00 + iva