



POLITECNICO  
MILANO 1863

POLO TERRITORIALE DI  
CREMONA



POLO PER L'INNOVAZIONE DIGITALE



# TIME MANAGEMENT LAB

Venerdì 8 Novembre 2019

Ore 9.30 - 13.30 14.30 - 18.30

Politecnico di Milano

Polo di Cremona

Corso  
breve

## Obiettivi

L'obiettivo del corso è la trasmissione di tecniche e strategie pragmatiche ed efficaci per affrontare le questioni chiave relative alla percezione, all'uso ed alla gestione del tempo. Il focus è sui concetti di priorità e di programmazione, con una particolare attenzione agli elementi, sia interni che esterni, che sono di ostacolo ad un rapporto funzionale con il tempo.

Al termine del modulo i partecipanti saranno in grado di:

- stabilire quali siano i punti di forza ed i punti deboli del proprio rapporto con il tempo;
- programmare le proprie attività per priorità e stabilire la propria strategia di time management;
- costruire strumenti di supporto adatti ad ogni tipologia di attività;
- comprendere come la dimensione tempo influenza le relazioni.

## Target

Il target è assolutamente trasversale, il corso è rivolto a chiunque intenda migliorare la gestione del proprio tempo. Considerando le organizzazioni attuali, più o meno tutti hanno sufficiente autonomia di decisione per valorizzare il corso, inclusi gli studenti.

I contenuti si applicano in maniera più appropriata a quanti hanno effettivamente leve di gestione del proprio tempo di lavoro.

## Agenda dei contenuti

- Analisi dell'uso del tempo.
- I concetti base del time management:

- Il concetto di priorità.
- La matrice urgenza / importanza.
- Le strategie di time management:
  - Pianificazione: obiettivi, metodologie, strumenti.
  - Delega: tipologie di delega.
  - Delega e sviluppo dell'autonomia: capacità / disponibilità.
- Proattività.
- Gestione strategica delle relazioni.
- Strumenti e software per il time management.

## Modalità d'iscrizione

Il corso è gratuito per gli assegnatari dei Percorsi di Eccellenza banditi dal Polo di Cremona del Politecnico di Milano. Il corso ha un costo di:

- 120€ per studenti e neolaureati del Politecnico di Milano (ultimi 2 anni accademici)
- 200€ per gli esterni

esente Iva (ai sensi dell'Art. 10 DPR 633/26.10.72 e s.m.).

E' previsto uno sconto del 30% per le aziende del CRIT di Cremona e per quelle partner della School of Management del Politecnico di Milano.

La procedura di **iscrizione online**, disponibile al link:

<http://www.polimi.it/index.php?id=5782&uid=4187> è da completare **entro e non oltre** la data indicata nella pagina web di iscrizione al corso.

Le coordinate bancarie per il versamento della quota saranno comunicate dalla segreteria al raggiungimento del numero minimo di iscritti.

Numero minimo di partecipanti: 10.