



Obiettivi formativi

Fornire ai partecipanti le conoscenze relative alle caratteristiche del tempo e alle sue dimensioni, conoscere le regole d'oro e fornire gli strumenti per una valida attività di programmazione del tempo.

Durata

Il tempo previsto per la fruizione, studio, apprendimento e valutazione del corso è di **1 ora**.

Destinatari

Tutti coloro a cui interessa una valida attività di programmazione del tempo.

Contenuti

MODULO 1 - Concetti di Base

- Le regole del tempo!
- La risorsa tempo!
- Le pessime abitudini

MODULO 2 - Le dimensioni del tempo

- Il tempo e le cose da fare
- I criteri rassicuranti e razionali
- L'analisi dell'uso del tempo
- Il potere di dire "No"
- I "ladri del tempo"

MODULO 3 - Le 10 regole d'oro

- Buttare via i concetti errati
- Riappropriarsi del diritto/dovere sul tempo
- Adoperare con tenacia gli strumenti
- Costringersi ad agire per priorità
- Farsi aiutare
- Dotarsi di un metodo
- Applicare il "No" intelligente
- Identificare i propri obiettivi
- Non farsi scoraggiare

- Esercitare inflessibile volontà

MODULO 4 - L'attività di programmazione

- La programmazione: caratteristiche principali
- La programmazione: obiettivi
- Programmiamo con metodo
- Attività urgente o prioritaria
- Pesare importanza e urgenza delle attività
- Valutazione

MODULO 5 - Linee Guida - Programmare le attività

- A monte: analisi del consumo di tempo
- Programmazione: individuare le priorità - pianificazione continuativa
- Programmazione: tempo discrezionale
- Svolgimento delle attività: - delega e decisioni
- A valle: autocritica e archiviazione

Requisiti tecnici

Flash Player

Il prodotto viene esportato per la versione 10 e risulta compatibile con le versioni successive del player rilasciate fino alla data di aggiornamento di questo file.

Acrobat Reader

I documenti PDF sono esportati per la versione 5 ma sono compatibili con le versioni successive di Acrobat Reader rilasciate fino alla data di aggiornamento di questo file.

Browser

- Internet Explorer 8
- Internet Explorer 9
- Internet Explorer 10
- Internet Explorer 11
- Mozilla Firefox
- Google Chrome

JavaScript abilitato

Blocco popup disabilitato

Risoluzione video minima: I corsi sono ottimizzati per una visualizzazione a 1024x768 su PC.

Altoparlanti o cuffie (in caso di prodotti multimediali)

Modalità di tracciamento dati - SCORM 1.2

Metodologia didattica

Dal punto di vista della **micro-progettazione**, dato l'argomento del corso e l'impostazione dei contenuti suggerita dagli esperti, ciascun Learning Object è composto da un'alternanza di videate di **spiegazione teorica** e videate contenenti **esempi pratici** sui principi teorici esposti.

Regole di Utilizzo

Il corso è progettato in modalità **multimediale**, con lezioni di apprendimento composte da animazioni, grafica, audio e testo.

Al primo accesso al corso, si visualizza un menu con i titoli delle diverse attività didattiche: la prima fruizione è obbligatoria e unidirezionale. Infatti, la strutturazione dei contenuti segue una logica di lettura lineare e sequenziale: in ogni unità didattica è necessario completare la fruizione di ogni singola pagina prima di poter passare alla successiva, mediante il pulsante "Avanti".

Al completamento della prima fruizione sarà possibile rivedere tutte le pagine secondo l'ordine più consono alle necessità.