

Modulo 1

Titolo: Time management skills			Docente	Orario
Abilità di gestione del tempo di base e come svilupparli	Lezione frontale e esercitazione	Dr.ssa Hediye Hooshyar	14:00 - 14:45	
piantificazione e strumenti, Processo decisionale e definizione delle priorità	Lezione frontale e esercitazione	Dr.ssa Hediye Hooshyar	14:45 - 15:30	
Stabilire dei limiti e dire di no	Lezione frontale e esercitazione	Dr.ssa Hediye Hooshyar	15:30 - 16:30	
Delegare e externalizzare compiti	Lezione frontale e esercitazione	Dr.ssa Hediye Hooshyar	16:30 - 17:00	
Costruire un sistema e seguirlo diligentemente	Lezione frontale e esercitazione	Dr.ssa Hediye Hooshyar	17:00 - 17:30	
Feedback e discussione di gruppo (analisi delle esperienze)	Focus group – analisi - Feedback	Dr.ssa Hediye Hooshyar	17:30 - 18:00	

+

Modulo 2

Titolo: Time management techniques and tools					
2 techniques; Pareto and pomodoro		Lezione frontale e esercitazione	Dr.ssa Hediye Hooahyar	14:00 - 14:45	
2 techniques; Eisenhower Matrix and Parkinson's law		Lezione frontale e esercitazione	Dr.ssa Hediye Hooahyar	14:45 - 15:45	
2 techniques; Time blocking method and Getting thing done (GTD) method		Lezione frontale e esercitazione	Dr.ssa Hediye Hooahyar	15:45 - 16:45	
2 techniques; Eat that Frog technique and Pickle jar theory		Lezione frontale e esercitazione	Dr.ssa Hediye Hooahyar	16:45 - 17:30	
Feedback e discussione di gruppo (analisi delle esperienze)		Focus group – analisi - Feedback	Dr.ssa Hediye Hooahyar	17:30 - 18:00	
Orario		Docente			