



Riprenditi il tuo tempo: strumenti, tecniche e competenze digitali per un lavoro organizzato e sostenibile

Eco-design Digitale di base per le Costruzioni

Operazione Rif. PA 2024-23371/RER/2 "Strategie per la qualificazione e l'innovazione delle competenze green e digitali dei liberi professionisti" approvata con Delibera Num. 317 del 10/03/2025 e realizzata grazie ai Fondi Europei della Regione Emilia-Romagna.



Costo
gratuito

Durata
24 ore

Sede
Online

Settori
Strategia e organizzazione aziendale

Destinatari
Persone

Tipologie
Per occupati, Per disoccupati

Termine iscrizioni
15/10/2025

Data inizio
22/10/2025

Data fine
26/11/2025



Obiettivi

Il presente percorso intende fornire conoscenze e competenze necessarie per implementare, sviluppare e migliorare l'organizzazione personale e la produttività digitale, anche in un'ottica green di attenzione all'ambiente.

Destinatari

Persone che, indipendentemente dalla condizione occupazionale, necessitano di acquisire conoscenze e competenze necessarie a rafforzare la propria occupabilità e adattabilità nella filiera di riferimento.

Il percorso verrà attivato con un numero minimo di 8 partecipanti

Requisiti di accesso

- Aver assolto l'obbligo di istruzione e il diritto e dovere all'istruzione e formazione
- Essere residenti o domiciliati in Emilia-Romagna
- Non sono ammissibili i dipendenti assunti da Pubbliche Amministrazioni con contratti a tempo indeterminato.

Contenuti del corso

App e Strumenti Digitali per Lavorare in Modo Sostenibile:

- L'organizzazione e la sua importanza nella vita quotidiana e lavorativa: strumenti base.
- Definizione di obiettivi SMART.
- Risorse personali/Energie fisiche: cronotipo e metodi di pianificazione.

Gestione del Tempo e Risorse Green:

- Matrice di Eisenhower e Regola del Tre.
- Importanza della gestione del tempo e tecniche di Time Management.
- Identificazione e Gestione delle interruzioni, tecniche di focus e concentrazione, importanza delle pause.
- Multitasking, delega e procrastinazione.

Organizzazione Sostenibile dello Spazio Fisico e Digitale:

- Principi di base e strumenti.
- Ottimizzazione del Workspace Digitale.
- Tecniche e strumenti di problem solving.
- Definizione del Work-Life Balance: importanza di bilanciare lavoro e vita privata e segnali di squilibrio e burnout.

Modalità e criteri di selezione

In caso di impossibilità ad accogliere tutte le richieste di iscrizione da parte dei partecipanti ammissibili, si attiverà il processo selettivo che verterà sull'analisi del possesso dei requisiti sottoelencati, che rappresentano criteri di priorità:

- Ordine di arrivo dell'iscrizione.

Attestato

Attestato di frequenza.

Quota di partecipazione

Il corso è gratuito poiché cofinanziato con risorse del Programma regionale Fondo Sociale Europeo Plus 2021/2027.

Calendario

Le lezioni si svolgeranno online dalle 14:00 alle 18:00 tramite la piattaforma Teams, nelle seguenti date:

- mercoledì 22/10/2025
- mercoledì 29/10/2025
- mercoledì 05/11/2025
- mercoledì 12/11/2025
- mercoledì 19/11/2025
- mercoledì 26/11/2025.

Sede del corso

Le lezioni verranno erogate online.

Referente

Erika Venturi | Email: venturi@cnafoer.it | Telefono: 3891864200

Docente

Loredana Fusco

Professional organizer esperta in realizzazione di percorsi formativi e di consulenza finalizzati a migliorare l'organizzazione del tempo e del lavoro, trovare tempo per sé e pianificare la routine per una migliore qualità della vita.