

Comunicato riservato agli iscritti ANQUAP

SE NON HAI ABBASTANZA TEMPO PER LEGGERE QUESTE RIGHE ...

... allora fermati un attimo e arriva in fondo a questa pagina perché significa che stai rimanendo a corto della risorsa più importante di tutte:

il TEMPO.

Circolari, comunicazioni, aggiornamenti, interruzioni, imprevisti, pratiche da sbrigare e colleghi che ti chiedono aiuto, assorbono tante energie durante il giorno, creando stress ed ansie che spesso si ripercuotono sia sulla vita lavorativa e su quella privata.

La qualità della vita, anche quella professionale, è sicuramente influenzata da tanti avvenimenti. Ma la differenza è data principalmente da come noi affrontiamo le situazioni. E questo dipende, soprattutto, dalle risorse che abbiamo a disposizione per gestirle.

Oggi più che mai è diventato indispensabile prendere consapevolezza del proprio tempo e di quali sono gli strumenti più efficaci per impiegarlo in modo da ottenere il meglio. Anche fosse solo per non lavorare tutto il giorno e trovarsi, alla fine della giornata, con le cose più importanti ancora non completate!

E allora poniti queste domande e “prenditi il tempo” di riflettere sulle risposte:

1) *In passato, quando hai acquisito una nuova abilità che si è rivelata efficace, quali benefici ne hai tratto?*

E come è cambiata in meglio la tua vita?

2) *Nel programma per raggiungere gli obiettivi che ti sei dato quest'anno, hai inserito del tempo da dedicare al miglioramento delle tue abilità professionali e personali? E questo miglioramento come potrebbe aiutarti a raggiungere meglio i tuoi obiettivi e a migliorare la qualità della tua vita?*

Il nostro lavoro è quello di fornire alle persone strumenti e abilità per migliorare le proprie capacità e utilizzare al meglio il loro potenziale affinché ottengano risultati più soddisfacenti e una migliore qualità di vita.

Oggi ti offriamo la possibilità di acquisire 2 strumenti importanti e molto efficaci che possono aiutarti in questo:
la **GESTIONE DEL TEMPO** e la **COMUNICAZIONE EFFICACE**.

Se vuoi cogliere questa opportunità o avere maggiori informazioni scrivi una mail a: infoanquap@parlareinpubblico.org
Questa collaborazione nasce da una iniziativa promossa dalla Presidenza di ANQUAP.