EAT THE FROG

Corso per massimizzare le energie

trovare la giusta motivazione e diventare più produttivi al lavoro. Ispirato al metodo "Mangia prima la rana".

Il metodo

* "Se la prima cosa che fai al mattino è mangiare una rana viva, avrai la soddisfazione di sapere che è probabilmente la cosa peggiore che dovevi affrontare!"

* "Se hai due rane da mangiare, mangia prima la più brutta!"

* "Se devi mangiare una rana viva, non paga sedersi e guardarla a lungo!"

* "Se non puoi controllare ciò che accade, prova a controllare il tuo atteggiamento verso quello che accade a te"

- Brian Tracy

LA PRODUTTIVITÀ INDIVIDUALE

Come affrontare la giornata lavorativa, senza farsi sopraffare dai mille impegni, stabilendo priorità, delegando attività ed eliminando i compiti inutili?

Semplice, inizia ad organizzarti!

Facile a dirsi, un po' meno a farlo?

Si, se non sviluppi le giuste abitudini per mettere "disciplina" nella tua giornata lavorativa e determinare al meglio il tuo metodo di lavoro, soprattutto se operi in situazioni routinanti e apparentemente prive di stimoli.

L'AUTO-MOTIVAZIONE

La motivazione personale sta assumendo di giorno in giorno un ruolo sempre più rilevante nella formazione e nella gestione delle Risorse Umane.

Le persone possono infatti determinare il successo o l'insuccesso di qualsiasi organizzazione.

Ma cos'è la motivazione? Da cosa dipende? A quali fattori personali e/o ambientali è legata? Esiste un modo per auto-motivarsi?

Questo corso è diretto a tutti coloro che intendono migliorare l'efficacia delle proprie azioni sul lavoro, investendo di più su se stessi e sulla propria crescita personale.

EAT THE FROG

Corso per massimizzare le energie, trovare la giusta motivazione e diventare più produttivi al lavoro.
Ispirato al metodo "Mangia prima la rana".

Obiettivi: sviluppare le giuste abitudini al lavoro per "fare disciplina" della propria giornata lavorativa. Dall'auto-motivazione fino alla effettiva attuazione dei propri piani, come determinare al meglio il proprio metodo di lavoro, anche quando si opera in situazioni routinanti ed apparentemente prive di stimoli.

Contenuti: l'analisi dei compiti e la definizione degli obiettivi. Il priority setting e la matrice "Urgente/Importante". L'80/20 ed il metodo ABCDE. Il senso di urgenza e la pianificazione delle attività. Le tecniche di automotivazione al lavoro. La strategia '"Eat the frog".

Competenze: self knowledge, personal learning, self development.

Destinatari: tutti i ruoli organizzativi e le figure professionali che quotidianamente affrontano compiti e mansioni diversificate e/o legate a processi di routines, e che vogliono migliorare l'efficienza e l'efficacia delle proprie azioni.

Metodologia: momenti d'aula (poco teorici e molto pratici) alternati ad esercitazioni ludiche individuali e di gruppo, finalizzati a sperimentare e a far comprendere in maniera attiva e creativa le tematiche proposte.

Durata: 8 ore (1 gg.)