

### **Corso - Kurs**

**2/2221 - Come gestire al meglio il tempo e le priorità**

### **Ente organizzatore - Organisator**

**CTM – Centro di Tecnologia e Management Srl, Via Macello 57, 39100 Bolzano**  
*Riservato alle aziende associate a Confindustria Alto Adige*

*Referente del corso: Elisabetta Bartocci (e.bartocci@confindustria.bz.it)*

### **Destinatari - Zielgruppe**

Personale che svolge attività d'ufficio

### **Prerequisiti - Voraussetzungen**

Nessuno

### **Obiettivi - Ziele**

L'obiettivo primario è quello di rendere i partecipanti consapevoli del proprio approccio al tempo per poter lavorare meglio, ma le conoscenze acquisite si riveleranno utili anche nella vita privata. Partendo da una presa di coscienza sull'attuale era digitale e sulle sue conseguenze, cercheremo di capire il rapporto che ognuno di noi ha con tempo e scadenze, stimolando l'introspezione attraverso esercizi pratici, spunti teorici e dibattito. Cercheremo quindi insieme di capire "come funzioniamo", per poter scegliere consapevolmente il metodo organizzativo che più si addice alla nostra persona, o al particolare momento che si sta attraversando.

### **Contenuti - Inhalte**

- **Approccio al tempo** – Introduzione
- **Il sovraccarico informativo e la fatica delle scelte** – Teoria e interazione
- **Focus** – Gli effetti del multitasking e la tecnica del pomodoro
- **Le priorità** – La matrice di Eisenhower in chiave professional organizer
- **I ladri di tempo** – Riconoscerli e gestirli
- **Calendario e liste** – Utilizzare bene gli strumenti base di una buona organizzazione personale (focus sul metodo GTD® di David Allen)
- **Azione** – Qualche trucco per evitare di procrastinare

### **Docente - Kursleiter**

**Chiara Zanellati**, consulente professionale di organizzazione personale dal 2018, specializzata nell'ambito del lavoro, membro del direttivo di APOI (Associazione Professional Organizers Italia).

### **Lingua di insegnamento - Unterrichtssprache**

Italiano

**Durata/calendario/orario - Dauer/Kalender/Stundenplan**

**2 giornate (12 ore)**

**16 e 23 aprile 2026**

**dalle ore 9:00 alle ore 12:30 e dalle ore 13:30 alle ore 16:00**

**Luogo di svolgimento - Abhaltungsort**

**Confindustria Alto Adige, Via Macello 57, 39100 Bolzano**

[Mappa](#)

**Termine di iscrizione - Anmeldeschluss**

**8 aprile 2026**

**Quota di partecipazione - Teilnahmegebühr**

**€ 320,00 + IVA**

*Materiale didattico compreso. La quota comprende anche il pranzo.*

*Per le aziende aderenti a Fondimpresa la quota può essere finanziata attraverso il “Conto formazione aziendale”. Le aziende associate Confindustria Alto Adige possono richiedere assistenza a CTM per la presentazione della domanda.*

**Attestato di frequenza - Teilnahmebestätigung**

**Al termine dell'attività formativa ogni partecipante che ha frequentato almeno l'85% delle ore totali, riceve un attestato di frequenza.**