



Ordine dei Dottori Commercialisti
e degli Esperti Contabili di Pisa



Toscana Sistemi

ranocchi
Partner

Il **Comitato Pari Opportunità dell'Odcec Pisa**, con il patrocinio dell'ODCEC Pisa è lieto invitare alla partecipazione al Seminario

“GESTIONE TEMPO - PRODUTTIVITA’ - STRESS NELLO STUDIO PROFESSIONALE”

STRATEGIE E STRUMENTI PER BEN-LAVORARE - BEN-ESSERE - BEN-VIVERE

VALIDO PER IL RILASCIO DI 4 CREDITI FORMATIVI PROFESSIONALI

Docente: **Ph.D. Dott.ssa Enrica Brachi**

19 gennaio 2023 ore 14.30-18.30

Sala dell'ODCEC Pisa – Piazza Vittorio Emanuele II, 2

FOCUS FORMAZIONE STRATEGICA: OTTIMIZZARE RISULTATI E SODDISFAZIONI

Il corso propone strategie e strumenti operativi concreti per gestire al meglio il tempo e lo stress professionale, senza cadere in dinamiche relazionali "disfunzionali" di distacco-evitamento e/o eccessivo coinvolgimento.

OBIETTIVI

- Acquisire strategie e strumenti per ottimizzare la produttività, in cui lo stress diviene “sale della vita” e non “veleno mortale”.
- Ampliare la propria “sfera d’influenza” - Potere Personale.
- Ridurre i livelli di Di-Stress (*stress negativo*) e aumentare l'EU-stress (*stress positivo, gratificazione*).

CONTENUTI

- Salute e Stress Lavoro Correlato: “sale della vita” o “veleno mortale”? Impatti su Performance/Qualità.
- Principi e tecniche di gestione del tempo e dello stress: evidenze scientifiche e strumenti operativi.
- Efficacia – Efficienza. *Strategie di coping* - fronteggiamento realtà: eliminare le disfunzionalità.
- Trasformare il Di-stress in Eu-stress (“il veleno in medicina”). Ruolo preparazione.
- La scienza e l’arte di essere Manager e Leader con sé stessi: ampliare la *response-ability*.
- Indicazioni per “prosperare sotto stress”: come ottenere il meglio con il minimo sforzo.
- Utilizzare il lato positivo dello stress. Impatto su longevità e lucidità mentale per rispondere alle sfide.

MATERIALI DIDATTICI Dispensa ad hoc curata dalla docente con approfondimenti ed integrazioni.