



PROGETTO: 399-0001-1243-2021: L3 – RESILIENTI

MODULO: GESTISCI LA INFOBESITY - COME GESTIRE IL SOVRACCARICO DI INFORMAZIONI

L'infobesity è un fenomeno che è conseguenza di un'incapacità del nostro cervello di ricevere tante (troppe) informazioni. Questo percorso formativo nasce dalla necessità di acquisire la capacità di selezionare solo le informazioni convenienti senza lasciarsi travolgere dall'iperconnettività.

Calendario

13 settembre 2022	orario 18.00-20.00
20 settembre 2022	orario 18.00-21.00
27 settembre 2022	orario 18.00-21.00

Totale Ore: 8

Modalità di svolgimento: l'attività si svolgerà on line

Per l'attività on line la piattaforma utilizzata è gotomeeting: l'applicazione deve essere scaricata prima dell'avvio delle attività

Ciascun partecipante dovrà collegarsi con proprio dispositivo dotato di microfono e webcam, **In fase di accesso al link, dovrà essere inserito il proprio nome e cognome.**

Obiettivi

L'infobesity è un fenomeno che è conseguenza di un'incapacità del nostro cervello di ricevere tante (troppe) informazioni e che ci porta ad un affaticamento e, all'estremo, ad esaurimento da lavoro. L'eccesso di informazioni fa male tanto quanto non averne. Avere informazioni è essenziale, ma saperle analizzare, valutare, conservare, scartare e renderle produttive lo è decisamente di più. Il percorso formativo intende far conoscere ai partecipanti le tecniche e le soluzioni per non perdere il focus a causa dell'iperconnettività e del flusso costante di informazioni dato dalla tecnologia; utilizzando la tecnologia per migliorare la nostra efficienza: né troppo, né troppo poco, per trovare il giusto equilibrio; riflettendo in merito alle proprie modalità automatiche di utilizzo del tempo definendo i punti di forza e aree di miglioramento; gestendo le distrazioni, interferenze e interruzioni per non perdere di vista i propri obiettivi, il proprio ruolo e le priorità; mettendo ordine alle proprie attività grazie alle tecniche di organizzazione e focalizzazione

Questo percorso formativo nasce dalla necessità di far acquisire ai partecipanti la capacità di saper gestire in maniera più efficace ed efficiente il proprio tempo, per non essere sopraffatti dalla tecnologia ed evitare impatti negativi su se stessi, ma anche in ambito lavorativo, imparando a selezionare solo le informazioni convenienti senza lasciarsi travolgere dall'iperconnettività.

A chi è rivolto?

L'intervento è rivolto ad occupati, con particolare attenzione a lavoratori over 54, operanti a tutti i livelli in azienda, disponibili a frequentare le attività formative al fuori dall'orario di lavoro. Potranno essere coinvolti anche titolari d'impresa, coadiuvanti d'impresa, liberi professionisti, lavoratori autonomi operanti sul territorio regionale e coinvolti in percorsi dedicati a tematiche diverse dal settore di attività di appartenenza.

Il percorso formativo è rivolto ai dipendenti provenienti da più settori e con ruoli professionali diversi che intendano acquisire maggiore consapevolezza sulla gestione delle informazioni e una capacità di gestione efficace ed efficiente del proprio tempo senza essere sopraffatti dalla tecnologia, ma utilizzandola in modo appropriato ed a proprio vantaggio.

Programma

- Iperconnettività, vantaggi e svantaggi
- Conoscere il proprio cervello: paure e indulgenze tecnologiche
- Accorgimenti per non perdere il focus ed evitare o limitare l'infobesity
- Usare la tecnologia a proprio vantaggio: applicazioni utili nella gestione del tempo
- La gestione del tempo: gestire le nostre attività e il mito del multitasking
- La pianificazione:

Analisi del nostro impiego del tempo

I concetti di importanza, urgenza e priorità

La Matrice del Tempo e la definizione delle priorità



- Esercizi e strumenti pratici per rimanere focalizzati sulle priorità e non disperdere tempo
- Piano di miglioramento personale: cosa dovrei fare e cosa sono disposto a fare?

Docente: Margherita Martani Farinotti – Formatrice in area sviluppo delle Risorse Umane

Modalità adesione

Per iscriversi è necessario compilare la **domanda di partecipazione** che deve essere trasmessa **entro e non oltre il 29 luglio 2022**

L'ammissibilità all'intervento avverrà sulla base della documentazione attestante i requisiti, nel rispetto del numero di allievi massimo ammissibili e della composizione del gruppo di allievi. Le richieste verranno accolte in base all'ordine temporale di arrivo fino a copertura dei posti disponibili. **Si terrà conto dell'ordine di arrivo della domanda di partecipazione e verrà data priorità ai destinatari over 54.**

Unindustria Servizi & Formazione Treviso Pordenone Scarl attiverà i corsi al raggiungimento del numero minimo di partecipanti previsti in possesso dei requisiti richiesti.

Ricordiamo che la frequenza è obbligatoria