



<http://www.ecmmanagersrl.com/>



Manager S.r.l **n° provider 3384**

Titolo corso:

TIME MANAGEMENT – Gestione del Tempo

OBIETTIVO AGE.NA.S.:

Linee guida - protocolli – procedure

DATA INIZIO 02 gennaio 2026

DATA FINE 31 dicembre 2026

MONTE ORE 5 ore

CREDITI RILASCIATI 5

DESTINATARI

Tutte le professioni

PROGRAMMA DETTAGLIATO:

	Modulo	Contenuti Principali	Ulteriori dettagli	Durata
1	Introduzione al Time Management	Definizione e Benefici	- Definizione e importanza della gestione del tempo - Benefici di una buona gestione del tempo	45 mins
2	Analisi del Tempo	Identificazione dei "ladri di tempo"	- Come analizzare l'utilizzo del tempo attuale - Identificazione dei "ladri di tempo"	45 mins
3	Pianificazione e Definizione delle priorità	Strumenti e Tecniche di definizione delle priorità	- Strumenti di pianificazione (ad es. agende, calendari, software di project management) - Tecniche di definizione delle priorità (ad es. Matrice di Eisenhower)	45 mins
4	Tecniche di Time Management	Metodo Pomodoro, Time Blocking, To-Do List	- Metodo Pomodoro - Tecnica del Time Blocking - Lista delle cose da fare (To-Do List)	45 mins
5	Gestione delle Interruzioni	Strategie per ridurre interruzioni e distrazioni	- Strategie per ridurre le interruzioni - Gestione delle distrazioni digitali	45 mins
6	Bilanciamento Vita-Lavoro	Gestione dello stress e equilibrio vita-lavoro	- Strategia per mantenere un equilibrio tra vita personale e professionale - Tecniche di gestione dello stress	45 mins
7	Monitoraggio e Miglioramento Continuo	Feedback e adattamenti	- Come monitorare i progressi - Feedback e adattamenti continui	30 mins

Responsabile Scientifico:

Dott. Alessandro Di Scala

Torino, 26 novembre 2025



<http://www.ecmmanagersrl.com/>




.....
Fabrizio Rigoletto
(Legale Rappresentante)

NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
Alessandro Di Scala	SENIOR CONSULTANT		LAVORATORE AUTONOMO CON P.IVA	04/2024 – ATTUALE Napoli, Italia SENIOR CONSULTANT Reliance Consulting Group Ricerca, selezione e Head Hunting - Formazione e Sviluppo – Organizzazione – Coaching Selezione del personale per aziende della PA e partecipate. Executive Coach in percorsi di coaching per Manager e Middle Manager Docente in tema di Formazione manageriale per aziende di servizi e di produzione 11/2022 – 04/2024 Napoli, Italia DIRETTORE GENERALE E COORDINATORE DIDATTICO Clara Scarl Direzione e coordinamento delle attività del Consorzio Relazione con le aziende consorziate e con la rete di interlocutori pubblici e privati Pianificazione, controllo e reportistica periodica delle attività del Consorzio Coordinamento progetti di formazione finanziata (es: Forma.Temp; Fondimpresa) 10/2012 – 03/2013 Milano, Italia MASTER DI SPECIALIZZAZIONE - CREDIT MANAGEMENT Il Sole24Ore - Strumenti di prevenzione e controllo del rischio di insolvenza Milano, Italia Campo di studio Credit Management A.A: 1998-1999 Napoli, Italia LAUREA IN ECONOMIA E COMMERCIO (VECCHIO ORDINAMENTO) Università degli Studi di Napoli, Federico II. Facoltà di Economia Campo di studio Economia, tecnica aziendale e diritto Tesi di Laurea in Economia e Gestione delle Imprese Internazionali. Titolo: “Le strategie globali nel settore automobilistico: il caso DaimlerChrysler”. Relatore: Prof Paolo

				Stampacchia - Napoli, Italia
--	--	--	--	------------------------------

Il provider, ai sensi dall' art. 47 del DPR n.445/2000, consapevole delle conseguenze previste dall'art. 76, dichiara:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute"- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditemento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;