

SUPSI

Time management - la gestione del tempo

Presentazione

Tutti sappiamo che il tempo è una quantità fissa che non possiamo modificare, ma ci illudiamo di poterlo aumentare e dilatare a nostro piacimento. Non completamente a torto, per dire la verità: il tempo non può crescere in quantità, ma, sicuramente, può aumentare di qualità e la chiave è una miglior gestione di noi stessi e delle nostre energie mentali. Il corso propone una serie di indicazioni concrete per modificare il nostro mindset e migliorare l'efficienza delle nostre azioni nei confronti del tempo a disposizione.

Destinatari

Docenti di ogni ordine scolastico.

Certificato

Attestato di frequenza.

Programma

- Mindset e Time Management: convinzioni limitanti e convinzioni facilitanti
- Conoscere e gestire la tendenza a procrastinare
- Self Management nel tempo: ad ognuno la sua tecnica
- Dal Time Management all'Attention Management, l'arte di guidare la nostra attenzione.

Durata

4 ore-lezione.

Relatori

Veronica Cortinovia, psicologa Psicoterapeuta Indipendente con approccio integrato. Esperienza specifica in psicotraumatologia, Business Coach con *Diploma of Advanced Studies in Business Coaching* (SUPSI Formazione Continua CH), Formatrice, Facilitatrice di équipe psicosociali. Accreditata dalla Federazione Svizzera delle Psicologhe e degli Psicologi come psicologa specialista in psicoterapia FSP e all'Ordine degli Psicologi della Lombardia come psicologa psicoterapeuta esperta in psicologia delle emergenze e in psicologia della disabilità e dell'handicap. Riconoscimento del Diploma di Studi di Psicologia e della Specializzazione in Psicoterapia da parte del *Dipartimento federale dell'Interno Svizzero*.

Termine d'iscrizione

Due settimane prima dell'inizio del corso.

Date e orari

3 maggio 2023: 14.00 - 17.15.

Luogo

Da definire in funzione della provenienza degli iscritti.

Informazioni

SUPSI, Dipartimento formazione e apprendimento
Piazza San Francesco 19, CH-6600 Locarno
T +41 (0)58 666 68 14
dfa.fc@supsi.ch
www.supsi.ch/dfa

FC 22/23- DFA

Time management - la gestione del tempo

Modulo d'iscrizione

Dati personali

Nome, Cognome

Data di nascita

Attinenza (*per stranieri luogo di nascita*)

Professione/Funzione

Telefono

Membro SUPSI Alumni

Indirizzo comunicazioni

Presso

Indirizzo

CAP, Località

E-mail

Tagliando da spedire a
SUPSI, DFA, Formazione continua
Piazza San Francesco 19, CH-6600 Locarno
dfa.fc@supsi.ch

Il sottoscritto dichiara di aver preso atto del contenuto delle condizioni generali e di accettarle integralmente senza riserve. La firma del tagliando vale quale riconoscimento di debito ai sensi della LEF.

Data, Firma

Condizioni generali

Iscrizioni e ammissione

Per partecipare a un corso l'iscrizione è obbligatoria e vincolante per il partecipante.

L'ammissione ai corsi di lunga durata è tuttavia subordinata alla verifica dei requisiti richiesti dal percorso formativo. Per garantire un buon livello qualitativo, SUPSI può fissare un numero minimo e massimo di partecipanti.

Quota di iscrizione

Se il corso è a pagamento, la quota di iscrizione è da versare sul conto bancario della Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI):

- Dalla Svizzera, prima dell'inizio del corso, tramite la polizza che verrà inviata con la conferma di iscrizione
- Dall'estero, dopo la conferma d'iscrizione, con bonifico bancario intestato a SUPSI presso la Banca dello Stato del Cantone Ticino, CH-6501 Bellinzona
IBAN CH05 0076 4190 8678 C000C
Swift Code BIC: BSCTCH 22
Clearing 764
Causale: Titolo del corso

Obbligo di pagamento della quota di iscrizione

Il pagamento della quota di iscrizione è da effettuarsi entro 30 giorni dalla data della fattura. La conferma di iscrizione e la fattura sono trasmesse al partecipante dopo il termine di iscrizione al corso. In casi particolari è possibile richiedere una rateazione della quota d'iscrizione; la richiesta scritta va inoltrata alla segreteria competente entro il termine di iscrizione. Verso la SUPSI il debitore del pagamento della quota è il partecipante, il quale, attraverso l'iscrizione al corso, riconosce espressamente il proprio debito ai sensi della LEF, nonché l'obbligo di pagamento e si impegna al versamento dell'importo dovuto. Se la formazione è finanziata dal datore di lavoro o da un terzo, il partecipante rimane comunque debitore verso la SUPSI fino ad effettivo pagamento della quota da parte del datore di lavoro o del terzo indicato. Al riguardo il partecipante si impegna e si obbliga verso la SUPSI ad assumere il pagamento della quota di iscrizione, nel caso in cui il datore di lavoro o il terzo indicato, non dovesse corrispondere l'importo dovuto. Le disposizioni relative all'obbligo di pagamento non si applicano per i corsi che non prevedono il versamento di una tassa.

Annullamenti e rinunce

Nel caso in cui il numero di partecipanti fosse insufficiente o per altri motivi, SUPSI si riserva il diritto di annullare il corso. In tal caso, gli iscritti saranno avvisati tempestivamente e, se avranno già versato la quota di iscrizione, saranno integralmente rimborsati.

Qualora sia il partecipante a rinunciare, quest'ultimo è tenuto al versamento del 50% della quota di iscrizione se notifica l'annullamento:

- nei 7 giorni che precedono l'inizio del corso, se iscritto alla formazione breve (0-9 ECTS)
- nei 21 giorni che precedono l'inizio del corso, se iscritto alla formazione lunga (10-60 ECTS)

Casi particolari possono essere analizzati e decisi con la direzione di dipartimento.

In caso di rinunce notificate successivamente ai termini di cui sopra, il partecipante non avrà diritto al rimborso e l'intera quota di iscrizione diverrà immediatamente esigibile. Sono fatte salve eventuali deroghe previste nei regolamenti di ogni singolo corso, alle quali si fa espressamente riferimento.

Chi fosse impossibilitato a partecipare può proporre un'altra persona previa comunicazione a SUPSI e accettazione da parte del responsabile del corso. In caso di rinuncia al corso per malattia o infortunio del partecipante, la fattura inerente la quota di iscrizione potrà essere annullata, a condizione che sia presentato un certificato medico.

Modifiche

SUPSI si riserva il diritto di modificare il programma, la quota di iscrizione e il luogo dei corsi a seconda delle necessità organizzative.

Copertura assicurativa infortuni

I partecipanti non sono assicurati da SUPSI.

Privacy

Il trattamento dei dati avviene nel rispetto della legislazione svizzera (Legge federale sulla protezione dei dati e relativa Ordinanza).

Foro competente

Per eventuali controversie il foro competente è Lugano, che è pure il foro esecutivo ai sensi della LEF (Legge federale sulla esecuzione e sul fallimento). Il diritto applicabile è quello svizzero.