

IL TEMPO SENZA TEMPO

Come **semplificare** le nostre vite dentro e fuori l'azienda ritrovando **tempo** e **benessere**



EXECUTIVE
WORKSHOP

25 Feb 2020

16:45 - 19:00

Fondazione A.I.B. - ISFOR | Via Pietro Nenni 30, Brescia

Imprenditori, manager e professionisti stanno vivendo uno dei momenti più critici della storia.

A dispetto di tutto il progresso tecnologico che avrebbe dovuto garantirci una migliore qualità della vita dentro e fuori le aziende:

- > Il **tempo** a disposizione è sempre più **scarso**
- > Siamo **inondati di messaggi, informazioni e dati** (spesso inutili)
- > Consumiamo ore e ore in **riunioni** di dubbia **efficacia**
- > Facciamo **enorme fatica a mettere in equilibrio vita personale e vita lavorativa**
- > Lo **stress** è costantemente in crescita ed è causa di **disturbi cronici** e rilevanti **inefficienze aziendali**

Se non facciamo niente a livello personale e aziendale per riemergere, per riacquisire lucidità, semplificare le nostre giornate e governare una complessità che cresce sempre di più, sarà impossibile ottenere risultati eccellenti e allo stesso tempo una elevata qualità di vita.

In questo workshop - promosso da Fondazione A.I.B. - ISFOR di Brescia in collaborazione con Lenovys - esploreremo le **tecniche e le metodologie** più avanzate per individui e aziende che vogliono avviare un reale cambiamento di abitudini con l'obiettivo di:

- > Ridurre gli sprechi di tempo nelle attività intellettuali per consentire la focalizzazione su ciò che ha valore per sé stessi, il team e il business
- > Fluidificare, snellire e semplificare le giornate lavorative
- > Ritrovare energia fisica e mentale

Programma

16:45 | Registrazione partecipanti

17:00 | Saluti e introduzione | *Cinzia Pollio, Direttore ISFOR*

17:10 | Come esprimere il meglio di noi stessi, con il minimo sforzo | *Luciano Attolico, Ceo Lenovys*

18:45 | Dibattito e conclusioni

