

SCHEDA TECNICA

Workshop Relax & Efficienza

Impara a gestire meglio il tuo tempo e libera spazio per ciò che conta davvero

Relax & Efficienza è un workshop pratico dedicato alla **gestione del tempo, organizzazione personale e gestione delle priorità**, pensato per chi desidera affrontare gli impegni quotidiani con maggiore efficienza e recuperare tempo ed energie per relazioni, passioni e progetti personali.

Un appuntamento di **4 ore** per acquisire strumenti semplici da utilizzare ogni giorno e costruire un rapporto più consapevole con tempo, impegni e obiettivi.

Meno tempo disperso. Più spazio per vivere, creare e realizzare ciò che conta.

Perché Relax & Efficienza

Spesso abbiamo la sensazione che il tempo non basti mai.

Da una parte ci sono lavoro, scadenze, responsabilità e impegni quotidiani. Dall'altra il desiderio di avere più spazio per noi stessi, per gli affetti, per ciò che ci appassiona e per i progetti che continuiamo a rimandare.

Relax & Efficienza nasce per lavorare proprio su questo equilibrio.

Il workshop propone un metodo pratico per organizzare meglio attività e priorità, ridurre la dispersione di tempo e attenzione e affrontare gli imprevisti senza trasformare ogni giornata in una continua emergenza.

Essere più efficienti non significa fare sempre di più.

Significa imparare a **fare meglio ciò che è necessario, per liberare tempo per ciò che è importante.**

A chi è rivolto

Il workshop è pensato per chi desidera migliorare la propria **organizzazione personale e professionale** e sente il bisogno di ritrovare maggiore equilibrio tra impegni e qualità della vita.

È particolarmente indicato se vuoi:

- ridurre le perdite di tempo nella gestione degli impegni quotidiani;
- individuare con maggiore chiarezza priorità e obiettivi;
- organizzare attività, appuntamenti e progetti con maggiore efficienza;
- gestire gli imprevisti con più serenità;
- liberare spazio mentale per creatività e nuove idee;
- recuperare tempo da dedicare a relazioni, passioni e progetti personali;

- diventare più affidabile e organizzato nella vita professionale e personale.

Cosa imparerai

Durante **Relax & Efficienza** lavorerai sulla gestione concreta del tempo e delle attività quotidiane, imparando a utilizzare strumenti che potrai integrare immediatamente nella tua organizzazione.

Affronteremo:

Il tempo

Comprendere dove viene utilizzato e dove, invece, rischia di disperdersi.

Relax ed efficienza

Imparare a coniugare organizzazione e benessere senza trasformare la produttività in una continua rincorsa.

Organizzazione e priorità

Distinguere ciò che richiede attenzione da ciò che può essere pianificato, delegato o riorganizzato.

Agenda e attività

Costruire un sistema semplice per gestire appuntamenti, impegni e cose da fare.

Progetti complessi

Suddividere obiettivi e progetti in azioni più semplici, concrete e gestibili.

Imprevisti

Affrontare ciò che non avevamo programmato senza perdere completamente il controllo della giornata.

Convinzioni e abitudini

Osservare quei meccanismi che possono condizionare il nostro rapporto con tempo, organizzazione ed efficienza.

Cosa porterai con te

Al termine del workshop avrai a disposizione strumenti concreti per continuare a lavorare autonomamente sulla tua organizzazione quotidiana.

In particolare:

- uno **schema pratico per organizzare il tempo**;
- un metodo per utilizzare l'**agenda** in maniera più efficace;
- indicazioni per costruire un **archivio funzionale e accessibile**;
- uno schema per semplificare la gestione di **progetti complessi**;
- un metodo per costruire **liste di attività organizzate per priorità**;
- strumenti per creare **check-list** utili nei diversi contesti della vita personale e professionale.

Un metodo da portare nella vita quotidiana

Relax & Efficienza non vuole semplicemente parlare di gestione del tempo.

L'obiettivo è permetterti di uscire dal workshop con un **metodo concreto da utilizzare dal giorno successivo**, adattandolo progressivamente alle tue esigenze, ai tuoi impegni e ai tuoi progetti.

Perché organizzarsi meglio non serve a riempire ogni minuto della giornata.

Serve a **recuperare libertà di scelta sul proprio tempo**.

Informazioni pratiche

Durata: 4 ore

Formula: workshop in un unico appuntamento

Conduzione: Giovanni Maccioni

Durante l'incontro sono previsti momenti di confronto, interazione ed esercitazione pratica.

Ti consigliamo di indossare abiti comodi e portare con te il materiale necessario per prendere appunti.

Giovanni Maccioni

Giovanni Maccioni è economista, imprenditore, autore e ricercatore in scienze umane e modelli alternativi di sviluppo.

È Facilitatore PSYCH-K® e ideatore della visione e del **Percorso di Antropomagia**. Da oltre vent'anni approfondisce strumenti e modelli dedicati allo sviluppo del potenziale individuale e collettivo, con particolare attenzione alla relazione tra organizzazione, consapevolezza, realizzazione personale e nuovi modelli di sviluppo.

Riscopri il valore del tuo tempo

Il tempo non è soltanto qualcosa da organizzare.

È una delle risorse attraverso cui costruiamo relazioni, progetti e qualità della nostra vita.

Impara a gestirlo con maggiore consapevolezza e libera spazio per ciò che conta davvero.