

L'ART DE VIURE AL COL·LEGI



Sota aquest títol us oferim la quarta edició dels tallers teòrics i pràctics de dues hores de duració amb la col·laboració desinteressada de la **Sophia Blasco**, assessora i coach, que ens ajuden a millorar harmònicament, la nostra convivència amb nosaltres mateixos i amb el món; a viure en coherència amb els nostres valors, a desenvolupar la nostra pròpia personalitat i a gestionar el nostre propi estat d'ànim que són els fonaments de benestar emocional, amb l'objectiu de desenvolupar un estil de vida saludable que ens proporcioni beneficis de salut i de qualitats de vida.

Els tallers estan oberts a col·legiats, familiars i amics. **La inscripció és gratuïta** però és imprescindible inscriure's ja que les places són limitades.

Claus per una bona gestió de l'equip: prioritzar, planificar i delegar

Prioritzar és importantíssim. Els assumptes ens arriben sense categoritzar, a nosaltres ens pertoca destriar quins són els importants, els urgents i els irrelevants.

Planificar atenent als criteris d'importància i urgència és clau; de vegades, allò que és urgent desplaça allò que és més important.

Delegar ens ajudarà a gestionar bé la multitud d'assumptes que portem entre mans, i ens interessa delegar bé.

Si necessites gestionar millor, aquest taller t'ajudarà a compaginar els diversos assumptes i a sortir del caos. El temps pot ser un bon aliat si apliquem bones estratègies per gestionar-lo:

- Establir prioritats és importantíssim.
- Les eines de planificació i organització són instruments de gran ajuda.
- Descobrir els lladres del temps (el telèfon, les visites no programades, les reunions interminables, etc.) ens ajudarà a definir estratègies per gestionar-los.
- Practicar la delegació fomenta la col·laboració i augmenta l'eficiència i l'eficàcia.



Al taller, eminentment pràctic, abordarem tots i cadascun d'aquest aspectes crítics per recuperar el control sobre els assumptes que ens ocupen.

Si vols millorar la gestió del temps, no et pots perdre aquest taller, hi tens molt a guanyar! T'esperem!

DATA I HORARI: dijous, 16 de juny de 2016, de 14 a 16 hores

INSCRIPCIÓ:

Col·legiats i pre col·legiats: gratuïta, però es imprescindible inscriure's www.cofb.net

No col·legiats: 15 euros cada sessió www.cofb.org

PER SABER MÉS: www.coachingpersonal.cat

