ENTE BILATERALE TERRITORIALE DEL TERZIARIO DI BELLUNO

ENTE BILATERALE TERRITORIALE DEL SETTORE TURISMO DI BELLUNO

Ascom FORMAZIONE

IL POTERE DELLA CONCENTRAZIONE.
Focus e concentrazione su ciò che conta

OBIETTIVI: Viviamo immersi in un flusso continuo di notifiche, interruzioni e distrazioni. Fatichiamo a concentrarci, perdiamo tempo, ci sentiamo inconcludenti sia nel lavoro che nella vita quotidiana. Il corso ha l'obiettivo di aiutare a sviluppare una concentrazione solida e intenzionale, per migliorare la produttività nel lavoro, raggiungere i propri obiettivi con più lucidità e recuperare presenza nella vita quotidiana. È particolarmente utile per chi lavora in ambienti dinamici soggetti a continue interruzioni, studia o lavora in autonomia e vuole aumentare l'efficacia, gestisce progetti, attività o team di lavoro con il bisogno di focalizzarsi su ciò che conta, vuole ridurre lo stress e vivere con più equilibrio.

PROGRAMMA:

- Perché il problema non è solo la tecnologia.
- Trigger interni ed esterni: come riconoscerli e neutralizzarli.
- Strategie per prevenire e gestire le distrazioni.
- Come costruire un ambiente di lavoro "non distraibile".
- Tecniche per ritrovare il focus anche in contesti caotici.

DURATA E ORARI: 5 ore totali dalle 19.30 alle 22.00 i lunedì 12 e 19 ottobre 2026 in modalità.

DOCENTE: Dott.ssa Stracuzzi Francesca - Professional Organizer e consulente certificata KonMari.

FINANZIAMENTO: L'Ente Bilaterale del Turismo e l'Ente Bilaterale del Terziario della Provincia di Belluno finanzia la partecipazione al corso di titolari/soci/collaboratori e dipendenti di Aziende aderenti.

ISCRIZIONE: Per partecipare al corso compilare la scheda di iscrizione sul sito https://ascomformazionebelluno.it/corsi-a-catalogo/ oppure contattare il nr. 0437 215245.

ASCOM FORMAZIONE E SERVIZI Srl
Piazza dei Martiri, 16 - Palazzo Porta Dante - 32100 Belluno (BL)
Cod. fiscale e P. IVA 00281010256 - CCIAA 58475 BL - Reg. Imprese n. 00281010256 - Cap. sociale 90.000 euro i.v.
Telefono 0437 215268 - **Fax** 0437 215281
Email formazione@ascombelluno.it - **PEC** formazione.bl@confcommerciopec.it - **Internet** www.formazione.ascombelluno.it