



DONNE IN AZIONE

Per donne desiderose di avviare la propria attività e realizzare i propri sogni imprenditoriali



AGENDA IN AZIONE

Impara a pianificare il tuo tempo con consapevolezza, definire obiettivi raggiungibili e gestire le energie per giornate più chiare, produttive e sostenibili

Perché frequentare questo corso:

- Costruire un'agenda su misura, che tenga conto dei propri ritmi, impegni e priorità, evitando il sovraccarico.
- Pianificare con metodo e realismo, su base annuale, mensile, settimanale e giornaliera, distinguendo attività urgenti da quelle davvero importanti
- Definire obiettivi chiari e raggiungibili, allineati ai propri valori e desideri professionali
- Adattare la gestione del tempo ai momenti di maggiore energia e concentrazione
- Creare routine intenzionali di inizio e fine giornata, per aumentare il senso di controllo, la centratura e il benessere operativo.

Attività previste:

- Mindset dell'organizzazione
- I rischi del burnout
- Introduzione all'energy management
- Obiettivi personali e professionali
- I tipi di agenda
- Cronotipi: andamento quotidiano delle energie
- Visione strategica: vision e mission professionale
- Obiettivi S.M.A.R.T.
- Pianificazione pratica: da quella annuale a quella giornaliera
- Classificazione delle attività: urgenze, priorità, attività puntuali, routines e desideri

Attestato rilasciato: attestato di partecipazione

Chi può partecipare: donne residenti o domiciliate in provincia di Rimini non occupate



Calendario degli incontri
lunedì 9 giugno
dalle 9.00 alle 13.00
venerdì 13 giugno
dalle 9.00 alle 13.00
giovedì 19 giugno
dalle 9.00 alle 13.00

Sede:
FONDAZIONE ENAIP
Viale Valturio n. 4, Rimini

Per informazioni:
Marianna Martino
0541/367105
m.martino@enaiprimini.org

La partecipazione è GRATUITA
In caso di domande superiori ai posti disponibili (massimo 12), in caso di parità si procederà in ordine di arrivo della domanda di iscrizione

Obbligatoria iscrizione:
Compilare il form online:
<https://forms.gle/eaPVVVmqSASbBh58>



Progetto Lavoro Libere Tutte 5.0 promosso dalle **Pari Opportunità della Provincia di Rimini** in collaborazione con:
I **Comuni** di Bellaria Igea Marina, Cattolica, Mondaino, Montescudo Monte Colombo, Poggio Torriana, Riccione, San Clemente, Santarcangelo di Romagna
Gli **Enti di formazione** Demetra, Irecoop, Cescot, Cna Formazione, Enaip, Iscom e Formart
Le **Associazioni datoriali** Legacoop, Confcooperative, Cna, Confartigianato, Confesercenti, Confindustria
L'**Ordine dei Consulenti del lavoro di Rimini**
Le **Organizzazioni** Pacha mama, Arcobaleno, Volontaromagna, Ethicjobs e Palloncino Rosso

Con il sostegno della:

