



SELF  
MANAGEMENT  
del  
professionista

**Gestire l'energia e  
l'economia personale nella  
professione.**

NUORO 22 giugno 2013

elisabetta vernoni - trainer e coach

# Premessa

- Un professionista è chiamato da sempre ad autogestirsi in termini di energie, tempo e risorse economiche . Ma oggi la necessità è quella non semplicemente dell'autogestione, ma di saper amministrare le proprie energie e il proprio tempo in termini competitivi, per tutelare i propri risultati personali e saper cogliere tutte le opportunità.
- il self management serve a questo, ma anche a tutelare la qualità della vita personale, consentendo così di gestire equilibri operativi e psicologici allo stesso tempo, nella vita lavorativa come in quella privata e familiare.

elisabetta vernoni - trainer e coach

# I contenuti

- Il metodo manageriale spesso aiuta ad affrontare problemi e obiettivi, in un'ottica di efficacia ed efficienza, e l'elemento più importante è **l'utilizzo strategico delle proprie energie professionali e psichiche**.
- Ci sono teorie e tecniche di self management che permettono di organizzare la propria professione **facendo di più con meno, meno energie, meno tempo, meno soldi**.
- questi aspetti si possono poi anche condividere a livello di gruppo di lavoro.

# programma

- Introduzione alle tecniche per la gestione strategica delle energie personali.
- Le regole dell'80-20
- L'analisi ABC e la definizione delle priorità
- Lo schema per importanza e urgenza
- Le perdite di tempo :I buchi neri del tempo
- La gestione dell'energia psichica.

# Attestato di partecipazione

- E' possibile rilasciare un attestato di partecipazione che voi potrete gestire in termini di crediti formativi.

# Profilo del docente

**ELISABETTA VERNONI**, Consulente di direzione aziendale certificato CMC [www.icmci.org](http://www.icmci.org), laureata a pieni voti in filosofia con indirizzo psicologico all'Università Statale di Milano nel 1985, psicologa del lavoro, dopo 10 anni alla direzione Risorse umane prima in Banca Fideuram poi in Kraft Foods come responsabile dello sviluppo manageriale, è da diversi anni consulente di management, docente e coach per primarie aziende nell'area delle competenze manageriali, della leadership e delle tecniche di vendita.

Il suo approccio è una formazione attiva e concreta alimentata da una selezione, non consueta, di tecniche più utili per i Manager, ricercate nell'ambito dell'economia, della psicologia e della filosofia.

E' stata Vice Presidente dell'Associazione professionale italiana dei consulenti di direzione e membro della commissione di certificazione internazionale CMC per il management consulting.

E' docente per il Project Management Institute, per il CINEAS - Consorzio del Politecnico di Milano, e in diversi master post universitari.

E' consulente per il Comune di Roma e il Ministero degli Interni per l'assistenza ad imprenditori indebitati e vittime di usura.

elisabetta vernoni - trainer e coach