

# Avoiding the Burn Out Effect

Mercoledì 06 Ottobre 2021

**09:30** Registrazione dei Partecipanti

**09:35** Introduzione temi e metodologia, raccolta aspettative e patto di formazione

**10:00** La percezione del proprio tempo

**11:00** Lavorare sotto pressione e i ladri di tempo: dove sono? Là fuori o qui dentro?

**11:30** Break

**11:40** Cenni di pianificazione - nel regno della razionalità

**12:30** Focus sui boost e sui freni interni - nel regno dell'emotività

**13:00** Chiusura dei Lavori

# Avoiding the Burn Out Effect

Giovedì 07 Ottobre 2021

**09:30** Registrazione dei Partecipanti

**09:35** Spinte e ingiunzioni

**10:30** Consapevolezza e responsabilità, efficacia personale

**11:00** La linea del tempo

**11:30** Break

**11:40** Work life balance

**12:30** Raccolta finale di feedback

**13:00** Chiusura dei Lavori