



Centro Servizi al Volontariato  
dei Due Mari

# Time management

## Percorso formativo per donatori di tempo

Reggio Calabria, 27 febbraio e 6 marzo 2018 h. 15.30/18.30  
CSV dei Due Mari via A. Frangipane III Traversa privata 20



**Il tempo è una risorsa che non si rinnova, ma passa e non torna indietro: quanto tempo dovrai ancora sprecare prima di apprendere un modello efficace per gestirlo?**

Affogato da incombenze lavorative familiari, di studio, a volte pensi di non aver tempo più da dedicare al volontariato? Rifletti. Se la tua motivazione è ancora alta, e non vuoi rinunciare a donare parte del tuo tempo, questo è il corso che fa per te.

Saper usare il tempo al meglio, senza sprechi, assume una rilevanza strategica in rapporto alla vita lavorativa ed associativa, consentendo di mantenere alte l'efficacia, l'efficienza e la produttività, di sviluppare senso di autoefficacia ed autostima, di evitare l'affaticamento e di ridurre lo stress.

Il corso si propone di fornire competenze, strumenti e tecniche per gestire al meglio il proprio tempo e programmare efficacemente le proprie attività quotidiane, ovvero per portare a termine specifiche attività, progetti ed obiettivi in un lasso di tempo prestabilito.

Nello specifico il corso mira a:

Consentire ad ogni partecipante di riconoscere e valorizzare il proprio stile di gestione del tempo;

Fornire strumenti e metodi di monitoraggio rispetto una efficace ed efficiente gestione del tempo nella propria vita professionale, privata ed in quella associativa;

Facilitare nei partecipanti l'acquisizione di maggiori capacità di presidio e gestione delle cause di dispersione del tempo:

Fornire linee guida per realizzare piani d'azione mirati ad una migliore gestione

Il corso è aperto a tutti i volontari della provincia reggina. Le domande saranno trattate secondo l'ordine cronologico di arrivo, fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti pari a **15, nella misura di un partecipante per ente di appartenenza.**

Le domande dovranno essere presentate utilizzando il modello predisposto da far pervenire alla sede centrale del CSV o ad uno qualsiasi degli sportelli territoriali, ***entro e non oltre il 20 febbraio 2018.***

Il CSV non assume alcuna responsabilità in caso di mancata ricezione di domande inviate via e-mail o via fax, nel qual caso, sarà opportuno accertarsi telefonicamente del buon esito dell'invio.

REGGIO CALABRIA Via A. Frangipane III Trav. priv. 20 | 0965.324734 | 0965.890813 | [www.csvrc.it](http://www.csvrc.it)  
[info@csvrc.it](mailto:info@csvrc.it)

BIANCO Via Roma n. 21 | 0964.911340 | [bianco@csvrc.it](mailto:bianco@csvrc.it)

MARINA DI GIOIOSA JONICA Contrada Torre Galea | 0964.411590 | [gioiosaionica@csvrc.it](mailto:gioiosaionica@csvrc.it)

GIOIA TAURO S.S. 18 Condominio Petrace 1/b | 0966.51412 | [gioiatauro@csvrc.it](mailto:gioiatauro@csvrc.it)

**CENTRO SERVIZI AL  
VOLONTARIATO DEI  
DUE MARI**



Centro Servizi al Volontariato  
dei Due Mari

# Time management

Percorso formativo per donatori di tempo

Reggio Calabria, 27 febbraio e 6 marzo 2018 h. 15.30/18.30  
CSV dei Due Mari via A. Frangipane III Traversa privata 20



Richiesta di iscrizione

da far pervenire entro e non oltre il 20 febbraio 2018

## DATI RELATIVI ALL' ORGANIZZAZIONE DI APPARTENENZA

Tipo e Denominazione .....

Presidente .....

Indirizzo OdV (**indirizzo, comune, CAP**) .....

.....

Recapiti tel. ....Fax .....

cell. ....E-mail .....

## DATI RELATIVI AL VOLONTARIO SEGNALATO

Nome.....Cognome.....

Nat.. a .....il.....

indirizzo, comune, CAP .....

.....

Recapiti tel. ....Fax .....

cell. ....E-mail .....

**Luogo e data**.....

Firma del presidente.....

Firma del partecipante.....

I sottoscritti sono informati ai sensi dell'art. 13 del D.lgs 196/2003, che i dati personali raccolti nella presente scheda saranno utilizzati dal CSV dei Due Mari di Reggio Calabria anche con l'ausilio di mezzi elettronici. La firma posta in calce costituisce consenso a tale uso ai sensi dell'art.23 del D.lgs 196/2003. I dati verranno utilizzati dal CSV al solo scopo di inviare in futuro informazioni sui programmi e iniziative; è possibile richiederne la rettifica o la cancellazione scrivendo a [info@csvrc.it](mailto:info@csvrc.it).

REGGIO CALABRIA Via A. Frangipane III Trav. priv. 20 | 0965.324734 | 0965.890813 | [www.csvrc.it](http://www.csvrc.it)  
info@csvrc.it

BIANCO Via Roma n. 21 | 0964.911340 | [bianco@csvrc.it](mailto:bianco@csvrc.it)

MARINA DI GIOIOSA JONICA Contrada Torre Galea | 0964.411590 | [gioiosaionica@csvrc.it](mailto:gioiosaionica@csvrc.it)

**CENTRO SERVIZI AL  
VOLONTARIATO DEI  
DUE MARI**