Wolters Kluwer

IPSOA Scuola di formazione



CORSO ONLINE

# TIME MANAGEMENT CON L'AI: COME OTTIMIZZARE LA GIORNATA LAVORATIVA

Dal 9 al 10 marzo 2027 - 8 ore - 2 incontri live

## OBIETTIVI

- Sviluppare consapevolezza sul proprio rapporto con il tempo
- Individuare le principali cause di inefficienza personale
- Comprendere i meccanismi psicologici alla base della procrastinazione
- Riconoscere il proprio stile di gestione del tempo attraverso un diagnostico
- Acquisire nozioni sui cicli energetici e il loro impatto sulla produttività
- Apprendere le basi dell'utilizzo dell'intelligenza artificiale
- Imparare a costruire prompt semplici ed efficaci
- Conoscere i principali chatbot e strumenti digitali per la gestione del tempo
- Definire azioni concrete per integrare AI e gestione del tempo

## METODOLOGIA DIDATTICA

La gestione del tempo non è solo una questione di agenda e priorità, ma il risultato di dinamiche psicologiche, abitudini e modalità di pensiero spesso inconsapevoli.

Questo corso propone un approccio integrato:

- Nella prima mezza giornata si lavora sulla consapevolezza del proprio rapporto con il tempo e sulle cause della dispersione
- Nella seconda si introduce l'intelligenza artificiale come alleato concreto per semplificare attività, ridurre il carico cognitivo e migliorare l'organizzazione quotidiana.

Il percorso è progettato per un pubblico alle prime esperienze con l'AI, con un taglio pratico e immediatamente applicabile.

## DESTINATARI

- Manager e dipendenti di aziende

## CREDITI FORMATIVI

Per informazioni e aggiornamenti sullo stato degli accreditamenti consulta il sito www.formazione.ipsoa.it nella scheda prodotto relativa all'iniziativa


CFA CENTRO DI FORMAZIONE aifos

RINA

**QUALITÀ CERTIFICATA**

A garanzia della qualità dei processi formativi, IPSOA Scuola di formazione è certificata ISO 9001:2015 ed è Centro accreditato AIFOS nell'ambito della sicurezza.



CORSO ONLINE

# *Time Management con l'AI: come ottimizzare la giornata lavorativa*

## Programma

### I MODULO
9 marzo 2027
dalle 9.00 alle 11.00 e dalle 11.30 alle 13.30

### COMPRENDERE IL PROPRIO RAPPORTO CON IL TEMPO
- Introduzione alla gestione del tempo
  - differenza tra tempo percepito e tempo reale
  - errori più comuni nella gestione quotidiana
- Le cause della cattiva gestione del tempo
  - procrastinazione
  - difficoltà a dire no e gestione dei confini
  - ansia e sovraccarico mentale
  - linguaggio autosabotante e convinzioni limitanti
- Diagnostico individuale
  - analisi del proprio approccio al tempo
  - identificazione dei comportamenti ricorrenti
- Le basi psicologiche della procrastinazione
  - meccanismi di evitamento
  - ricerca della gratificazione immediata
  - impatti su performance e benessere
- Effetto Zeigarnik
  - come le attività incomplete occupano la mente
  - strategie per utilizzarlo in modo funzionale
- Energia e produttività
  - cicli ultradiani
  - cicli circadiani
  - organizzare il lavoro in base ai livelli di energia

### II MODULO
10 marzo 2027
dalle 9.00 alle 11.00 e dalle 11.30 alle 13.30

### UTILIZZARE L'AI PER MIGLIORARE LA GESTIONE DEL TEMPO
- Introduzione all'intelligenza artificiale
  - cosa può fare concretamente
  - limiti e opportunità
- Principi base di utilizzo
  - come formulare richieste chiare
  - struttura di un prompt efficace
  - errori più frequenti
- AI a supporto della gestione del tempo
  - pianificazione delle attività
  - definizione delle priorità
  - semplificazione dei task ripetitivi
- Gestione delle transizioni tra attività
  - ridurre i tempi di passaggio
  - utilizzo dell'AI per preparazione, sintesi e follow up
- Panoramica dei principali chatbot
  - ChatGPT
  - Microsoft Copilot
  - Google Gemini
  - Claude
  - Perplexity AI
- Strumenti e app per la gestione del tempo
  - Notion
  - Todoist
  - RescueTime per monitorare come si utilizza il tempo
  - Reclaim AI per pianificare automaticamente attività e abitudini
  - Forest per migliorare la concentrazione riducendo le distrazioni
- Suggerimenti operativi
  - piccole abitudini per integrare l'AI nella quotidianità
  - evitare sovraccarico e dispersione
- Creazione di un piano d'azione settimanale con AI

## Docenti

**Alessia Petullà**
Consulente aziendale nell'area Risorse umane e Management, collabora con importanti società di consulenza italiane ed internazionali per lo sviluppo e la formazione delle risorse umane. Formatore e coach nell'ambito della comunicazione e delle relazioni interpersonali all'interno del mondo aziendale.



CORSO ONLINE

# *TiMe ManageMent con l'AI: coMe ottiMizzare la giornata lavorativa*

## Informazioni

### QUOTE DI PARTECIPAZIONE

€ 320 + IVA Listino

€ 288 + IVA Sconto 10% per iscrizioni entro il 22 febbraio 2027

€ 272 + IVA Sconto 15% per iscrizioni entro il 7 febbraio 2027

€ 256 + IVA Sconto 20% per 2 o più iscrizioni della stessa Azienda/Studio professionale

*Gli sconti non sono tra loro cumulabili*

### MODALITÀ DI ACCESSO ALLA PIATTAFORMA

Qualche giorno prima dell'inizio delle lezioni online riceverai una e-mail contenente le istruzioni per accedere alla piattaforma.

### MATERIALE DIDATTICO

Per ciascun incontro saranno resi disponibili:

- i materiali didattici utilizzati
- la videoregistrazione della singola lezione. Tale registrazione è da considerarsi come semplice materiale didattico e NON rilascia crediti ai fini della formazione professionale continua.

### ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

Al termine dell'iniziativa verrà rilasciato l'attestato di partecipazione.
Qualora previsto dal Regolamento per la formazione professionale continua di appartenenza dell'iscritto, verrà rilasciato anche un attestato di frequenza per i crediti Formativi. Clicca qui

### MODALITÀ DI ISCRIZIONE

L'iscrizione può essere effettuata:

rivolgendosi all'Agenzia

**IN-FORMARSI S.R.L.**
**AGENZIA IPSOA E PROFESSIONI LEGALI DI PADOVA, MODENA, MANTOVA E CREMONA**
**AGENZIA IPSOA DI BOLOGNA, VENEZIA E VERONA**
**Tel 0498789288**
**e-mail: formazione@in-formarsi.it**

### FORMAZIONE FINANZIATA

Per avere informazioni sulla possibilità di finanziare la tua formazione, scrivi a:

formazione@in-formarsi.it

*IPSOA Scuola di formazione si riserva la facoltà di annullare l'iniziativa qualora non si raggiungesse il numero minimo di partecipanti previsto per il suo svolgimento.*

### CONTATTI

**IN-FORMARSI S.R.L.**
**AGENZIA IPSOA E PROFESSIONI LEGALI DI PADOVA, MODENA, MANTOVA E CREMONA**
**AGENZIA IPSOA DI BOLOGNA, VENEZIA E VERONA**
**Tel 0498789288 e-mail: formazione@in-formarsi.it**

# Scheda di iscrizione AG

Compilare e inviare alla propria Agenzia di zona

## CORSO ONLINE

# *TiMe ManageMent con L'AI: coMe ottiMizzare la giornata lavorativa*

**(codice 277322) Dal 9 al 10 marzo 2027** - 8 ore / 2 incontri live

*È necessario compilare tutti i campi riportati nella presente scheda*

*Selezionare la quota alla quale si ha diritto*

- ❑ **€ 320 + IVA Listino**
- ❑ **€ 288 + IVA Sconto 10%** per iscrizioni entro il 22 febbraio 2027
- ❑ **€ 272 + IVA Sconto 15%** per iscrizioni entro il 7 febbraio 2027
- ❑ **€ 256 + IVA Sconto 20%** per 2 o più iscrizioni della stessa Azienda/Studio professionale

*Gli sconti non sono tra loro cumulabili.*

## DATI PARTECIPANTE

Cognome e nome _____ E-mail _____

Professione _____ Tel _____

Codice fiscale _____ Iscritto Ordine dei _____

Sede dell'Ordine professionale _____

## DATI PER LA FATTURAZIONE

Ragione Sociale _____ Indirizzo _____

CAP _____ Città _____ Prov. _____

Partita IVA/C.F. _____ Codice Cliente IPSOA (se assegnato) _____

## MODALITÀ DI PAGAMENTO

Quota di partecipazione € _____ + IVA € _____

**Totale fattura** € _____

Il pagamento deve essere effettuato all'atto dell'iscrizione secondo la seguente modalità:
**Bonifico bancario** a favore di Wolters Kluwer Italia S.r.l. **IT38N0306933684100000002209** indicando nella causale il titolo, la sede e il codice numerico dell'iniziativa prescelta, l'intestatario fattura e il nome del partecipante.

**A. CONDIZIONI GENERALI FORMAZIONE A DISTANZA**

1. **Definizioni:**

**Condizioni Generali**: le presenti condizioni generali che unitamente alla proposta di contratto/ modulo d'ordine costituiscono il Contratto;

Contratto: il contratto, ordine d'acquisto o modulo, cui le presenti Condizioni Generali si riferiscono e al quale sono allegate.

**Normativa Privacy**: il D.Lgs. 196/2003 ("Codice Privacy") come emendato dal D.Lgs. 101/2018 e le sue successive modificazioni, nonché il Regolamento UE 679/2016 ("GDPR").

**Quota di Iscrizione**: il corrispettivo pagato dall'Utente per perfezionare l'iscrizione al Prodotto Formativo.

**Prodotto Formativo**: l'evento formativo oggetto del Contratto che potrà essere uno o più dei seguenti corsi: Corso E-learning, Carnet di Corsi E-learning, Servizio Esamina, Master /Corso Online, Master Blended.

**Piattaforma**: l'area virtuale accessibile per via telematica dall'Utente per la fruizione dei Prodotti Formativi;

**WK**: Wolters Kluwer Italia S.r.l. con sede legale in 20152 Milano, Via Bisceglie n. 66, soggetto erogatore del Prodotto Formativo.

**Utente**: il soggetto che con l'accettazione delle presenti Condizioni generali ed il versamento della Quota di Iscrizione acquista il diritto di usufruire di uno o più Eventi Formativi.

2. **Oggetto**

2.1 Le presenti Condizioni Generali hanno ad oggetto l'erogazione, in favore dell'Utente, dei Prodotti Formativi, alle condizioni infra specificate.

2.2 Ciascun Prodotto Formativo sarà erogato in modo corrispondente a quanto riportato nelle presenti Condizioni Generali di cui l'Utente dichiara espressamente di aver preso visione e di conoscere in ogni sua parte.

3. **Proprietà intellettuale**

3.1 WKI è titolare ovvero ha la legittima disponibilità di ogni diritto di proprietà intellettuale sui contenuti degli Eventi formativi e di ogni componente tecnica.

3.2 È fatto espresso divieto all'Utente di riprodurre, permanentemente o temporaneamente, totalmente o parzialmente, i contenuti del Prodotto Formativo con qualsiasi mezzo o in qualsiasi forma od usare, riprodurre, estrarre, modificare autonomamente parti del Prodotto Formativo, quali, a titolo esemplificativo ma non esaustivo, il codice sorgente, l'interfaccia, il materiale didattico, il testo o eventuali immagini. È fatto, inoltre, espresso divieto all'Utente di riprodurre, anche per estratto, duplicare, copiare, vendere, locare o comunque sfruttare il Prodotto Formativo o sue singole componenti a fini commerciali o anche soltanto renderlo fruibile a o condividerlo con più soggetti o sviluppare prodotti o applicazioni di qualsiasi genere basate sul Prodotto Formativo.

3.3 Il materiale didattico fornito nel corso dell'Evento Formativo è ad uso esclusivo dell'Utente che non potrà diffonderlo o cederlo a terzi.

4. **Acquisto del Prodotto Formativo**

4.1 Con l'iscrizione e l'accettazione delle presenti Condizioni Generali l'Utente si obbliga a corrispondere la Quota di Iscrizione secondo le modalità di pagamento relative a ciascun Evento Formativo sul sito web ovvero nel modulo d'ordine.

4.2 In caso di ritardo nei pagamenti, il Cliente è tenuto a corrispondere sugli importi dovuti gli interessi moratori ai sensi di legge e a rifondere le eventuali spese sostenute da WKI per il recupero del credito.

5. **Fruizione del Prodotto Formativo**

5.1 A seguito della ricezione della domanda di iscrizione al Prodotto Formativo WK trasmetterà all'Utente le Credenziali di Accesso, tramite le quali l'Utente potrà accedere alla Piattaforma ed attivare il Prodotto Formativo secondo le modalità indicate nella relativa comunicazione e nelle presenti Condizioni Generali.

5.2 WKI si riserva la facoltà di non dare seguito all'erogazione del Prodotto Formativo dandone comunicazione all'Utente all'indirizzo di posta elettronica da questi indicato al momento dell'iscrizione; in tal caso WKI provvederà a rimborsare all'Utente il corrispettivo già versato, con l'esclusione di ogni altro risarcimento o indennizzo, anche relativo ad eventuali spese strumentali alla fruizione del Prodotto Formativo già sostenute dall'Utente.

5.3 A proprio insindacabile giudizio oltre che per cause di forza maggiore, WKI si riserva la facoltà di variare piattaforma, date, durata, relatori di tutte o di singole unità formative, oltre che modalità di erogazione di tutte o di singole unità formative (a mero titolo esemplificativo, sostituendo la modalità "webinar" con la modalità "e- learning"). La mancata fruizione del Prodotto Formativo acquistato per cause diverse dall'annullamento da parte di WK non comporterà alcun obbligo di rimborso in capo a WK.

5.4 Per la risoluzione di eventuali difficoltà tecniche nella fruizione di Eventi Formativi nonché per eventuali problematiche relative alla certificazione dei crediti formativi ove previsti, l'Utente potrà usufruire dei servizi di assistenza a distanza di WKI, contattando il centro assistenza tutoronline@wki.it.

5.5 L'Utente si obbliga a custodire ed a mantenere segrete le Credenziali di Accesso con la massima cura e diligenza. È fatto divieto all'Utente di cedere, a qualunque titolo, a terzi le Credenziali di Accesso o comunque di consentire a terzi l'accesso al Prodotto Formativo. In caso di furto e/o smarrimento delle credenziali, l'Utente dovrà darne immediata comunicazione scritta a WKI onde consentirne la tempestiva disattivazione e la sostituzione, contattando il centro assistenza tutoronline@wki.it.

5.6 In caso di malfunzionamento, sospensione e/o interruzione della fruizione del Prodotto Formativo sulla Piattaforma per ragioni tecniche, l'Utente dovrà darne pronta comunicazione a WKI entro e non oltre 48 ore dal verificarsi dell'evento interruttivo a mezzo posta elettronica certificata indicando nell'oggetto della comunicazione il titolo del Prodotto Formativo e il nominativo dell'Utente.

6. **Accreditamento (ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE)**

6.1 L'attestato di partecipazione, di ciascun Evento Formativo viene rilasciato al termine della completa fruizione del Prodotto Formativo e, ove accreditato, secondo quanto stabilito nel rispetto dei Regolamenti sulla Formazione Continua a distanza degli Ordini professionali coinvolti.

7. **Corsi E-Learning, Carnet di Corsi E-Learning, servizio Esamina**

7.1 Ciascun Corso E-learning sarà fruibile da parte dell'Utente attraverso la Piattaforma fino alla scadenza dell'accreditamento, se previsto, e comunque per un periodo non superiore ai 12 mesi

dall'invio della mail di attivazione dell'iniziativa.

7.2 Trascorso tale periodo verrà meno il diritto dell'Utente alla fruizione del *Corso E-learning*.

7.3 Il *Carnet di Corsi E-learning* sarà fruibile da parte dell'Utente attraverso la Piattaforma per un periodo pari a 12 mesi dall'attivazione, trascorso tale periodo la parte eventualmente non utilizzata del Carnet non potrà più essere utilizzata.

**8. Webinar / Corsi online, Master on line / Master Blended**

8.1 I Webinar/Corsi online e i Master on line/Master Blended saranno fruibili dall'Utente esclusivamente nelle date e nelle fasce orarie specificate da WKI nel relativo materiale illustrativo.

8.2 Il prodotto formativo resterà a disposizione dell'Utente sulla Piattaforma per un periodo pari a 90 giorni dalla conclusione dell'iniziativa.

8.3 Non sarà in ogni caso consentita la partecipazione al Prodotto Formativo in assenza dell'avvenuto pagamento della Quota di Iscrizione.

8.4 L'eventuale ritardo nel pagamento, purché antecedente la data d'inizio, potrà essere portato ad evidenza di WK da parte dell'Utente allegando la prova di avvenuto pagamento e/o della disposizione del bonifico relativo alla Quota di Iscrizione, con comunicazione scritta a mezzo posta elettronica indicata nella conferma d'ordine.

8.5 Successivamente all'avvenuta iscrizione WK trasmetterà all'Utente all'indirizzo e-mail indicato nella scheda di registrazione la conferma di attivazione della Piattaforma per la fruizione del Prodotto Formativo e congiuntamente invierà le Credenziali di Accesso, tramite le quali l'Utente potrà accedere al Prodotto Formativo, secondo le modalità indicate nella comunicazione stessa e comunque nel rispetto delle presenti Condizioni Generali.

8.6 È attribuito all'Utente il diritto di recesso da esercitarsi inderogabilmente almeno 5 giorni prima del Webinar/Corso on Line e 15 giorni prima del Master on line/Master Blended.

**9. Limitazione di responsabilità**

9.1 WKI non potrà essere ritenuta responsabile per danni, di qualsiasi genere, che l'Utente possa subire a causa della partecipazione o della mancata partecipazione al Prodotto Formativo che dipendano da ritardi, sospensioni, interruzioni del Prodotto Formativo, difetti e/o malfunzionamenti della Piattaforma, totali e/o parziali, temporanei e/o definitivi, derivanti da qualsiasi causa a WKI non imputabile, compreso in via meramente esemplificativa:

a) malfunzionamenti della Piattaforma formativa causati, in generale, da: (i) comportamenti dolosi o colposi dell'Utente tra cui il mancato aggiornamento di software o la mancata accettazione di pop up necessari per il corretto funzionamento della Piattaforma (ii) guasti e/o malfunzionamenti delle apparecchiature, impianti e/o dei sistemi, di qualsiasi tipo dell'Utente o a lui in uso;

b) sospensione e/o interruzione del servizio di collegamento internet da parte del gestore;

c) guasti alla rete e/o ai server dovuti a casi fortuiti o forza maggiore;

d) eventuale mancato riconoscimento di crediti formativi per i corsi accreditati presso gli Ordini Professionali.

9.2 Fermo quanto sopra, resta inteso che, fatti salvi i limiti inderogabili di legge per i casi di dolo e colpa grave, la responsabilità della Scuola è limitata nel massimo al corrispettivo effettivamente versato dall'Utente per l'acquisto del Prodotto Formativo.

**10. Recesso degli Utenti Consumatori**

10.1 Con esclusivo riferimento agli acquisti perfezionati al di fuori dei locali commerciali da utenti consumatori ai sensi e per gli effetti dell'art. 3, lett. a) del Codice del Consumo, l'Utente presta espressamente il proprio consenso a che la prestazione inizi una volta concluso il contratto. Pertanto, ai sensi e per gli effetti dell'art. 59, lett. o) del Codice del Consumo, l'Utente prende atto e accetto che il diritto di recesso (previsto all'art. 52 del Codice del Consumo e esercitabile entro il termine di 14 (quattordici) giorni dalla data di conclusione di un contratto) non potrà essere esercitato dopo la completa prestazione del servizio.

10.2 In particolare, in caso di conclusione di un contratto per la fornitura di contenuto digitale non fornito su supporto materiale e immediatamente scaricabile o fruibile dal sito, quali, a titolo esemplificativo e non esaustivo, gli ebook e i corsi e-learning, il diritto di recesso non potrà essere esercitato.

10.3 In ogni ipotesi diversa dalle precedenti, l'Utente avrà facoltà di recedere entro 14 dalla sottoscrizione con invio a mezzo raccomandata A.R. indirizzata a Wolters Kluwer Italia s.r.l., Via Bisceglie n. 66, 20152 Milano, o a mezzo PEC all'indirizzo "contact@wkicert.it"

**11. Comunicazioni**

11.1 Ogni comunicazione tra le parti dovrà essere inviata a mezzo posta elettronica a Wolters Kluwer Italia S.r.l., all'attenzione del Servizio Clienti, Via Bisceglie n. 66, 20152 Milano, Italia, ovvero all'indirizzo di posta servizio.clienti@wolterskluwer.com; quanto all'Utente, ai riferimenti indicati con la domanda di iscrizione.

11.2 L'eventuale furto, smarrimento, ovvero appropriazione, a qualsivoglia titolo, da parte di terzi della Credenziali di Accesso dovrà essere comunicata senza ritardo dall'Utente, via e-mail, all'indirizzo servizio.clienti@wolterskluwer.com.

**12. Trattamento dati personali, informativa e rinvio**

12.1 I dati personali del Cliente saranno registrati su database elettronici di proprietà di Wolters Kluwer Italia S.r.l., Titolare del trattamento, con sede legale in Milano, Via Bisceglie n. 66, 20152, Italia, nonché saranno conservati su server situati nel territorio di Paesi appartenenti all'Unione Europea (UE) oppure extra UE nel rispetto della normativa in materia di protezione dei dati personali e saranno trattati da quest'ultimo tramite propri incaricati per finalità amministrative e contabili.

12.2 Il Cliente potrà in ogni momento esercitare i diritti di cui al Regolamento Europeo 679/2016, fra cui il diritto di accedere ai Suoi dati e ottenerne l'aggiornamento o la cancellazione per violazione di legge, di opporsi al trattamento dei Suoi dati ai fini di invio di materiale pubblicitario, vendita diretta e comunicazioni commerciali mediante comunicazione scritta da inviarsi a: Wolters Kluwer Italia S.r.l. - PRIVACY - Milano, Via Bisceglie n. 66, 20152 Milano, Italia.

12.3 Il cliente è tenuto a consultare l'informativa privacy completa sul sito www.wolterskluwer.it nella sezione privacy.

**13. Dichiarazione ai sensi del D.Lgs. 231/2001**

13.1 Il Cliente prende atto che WKI ha adottato il Modello ex D.Lgs. 231/01 consultabile all'indirizzo www.wolterskluwer.it <http://www.wolterskluwer.it> sezione "Chi siamo in Italia Governance" e si obbliga ad osservare, nei rapporti con WKI, i principi ivi indicati e, in generale, le norme di legge vigenti e i principi generali di correttezza e trasparenza, impegnandosi ad adottare regole idonee alla prevenzione dei reati ex D.Lgs. 231/2001.

**14. Foro competente**

14.1 Per ogni controversia relativa al presente contrato sarà competente in via esclusiva il foro di Milano.

Data / firma _____

**15. Approvazione specifica**

15.1 L'Utente dichiara di approvare specificamente le clausole 5 (Fruizione del Prodotto Formativo, con particolare riferimento ai §§ 5.2 e 5.3), 10 (Recesso degli Utenti Consumatori), 9 (limitazione di responsabilità), 14 (Foro Competente).

Data / firma _____

**IN-FORMARSI S.R.L.**


I nostri contatti

**IN-FORMARSI S.R.L.**

**AGENZIA IPSOA E PROFESSIONI LEGALI DI PADOVA, MODENA, MANTOVA E CREMONA**

**AGENZIA IPSOA DI BOLOGNA, VENEZIA E VERONA**

**Tel 0498789288 e-mail: formazione@in-formarsi.it**