

# Come usare meglio tempo e energie consigli a Gossolengo

Domani all'oratorio incontro con lo psicologo Iengo. «Oggi tanti stimoli, difficile concentrarsi»

## GOSSOLENGO

● Una serata di formazione su come usare al meglio il proprio tempo e le proprie energie. Appuntamento a domani, alle 20.30 all'oratorio della chiesa parrocchiale di San Quintino di Gossolengo (in via Marconi 82) per l'incontro promosso dall'associazione "Educatori di strada" durante il quale lo psicologo e psicoterapeuta, formatore e mental coach Maurizio Iengo darà consigli su come migliorare la propria gestione del tempo. «Oggi è sempre più difficile riuscire a gestire con efficacia il proprio tempo poiché la vita odierna offre sempre più stimoli e input che distolgono la nostra attenzione da quello che stiamo facendo - spiega Iengo -. Solo 20 anni fa non esistevano i social e neppure gli smartphone. E' vero, era molto più difficile raggiungere le informazioni ma in compenso credo che sicuramente fosse molto più semplice mantenere il focus. Sono cambiate tantissime cose da allora, ma una è sicuramente rimasta uguale: una giornata è, oggi come allora, lunga sempre 24 ore. Chi non sa districarsi tra i mille impegni, chi non è in grado di rimane-



Un precedente incontro F. FOTI

re concentrato su quello che sta facendo e chi non riesce a dire di no alle perdite di tempo, è destinato a non raggiungere mai il proprio sogno. Le persone di successo hanno imparato invece a sfruttare al meglio il tempo che hanno a loro disposizione e ti assicuro che non è diverso da quello degli altri, si tratta sempre di 24 ore». L'incontro è rivolto a tutti: «Genitori e figli dagli 11 anni in su, ma anche insegnanti, educatori, capi scout, catechisti, allenatori». La partecipazione è gratuita, sono disponibili 100 posti. Per iscriversi è possibile visitare il sito [www.educatoridistrada.it](http://www.educatoridistrada.it), accedere alla sezione "Attività" e selezionare dall'elenco la locandina del corso. Per ulteriori informazioni, e-mail a [info@educatoridistrada.it](mailto:info@educatoridistrada.it). **ric.fo**