

# Il buon tempo

	Qualsiasi ruolo	Intermedi	Manager
1	<p>Tempo e attività Soluzioni spontanee Effetto Tetris Osservazione consapevole</p>		
2	<p>Visione generale Evoluzione dei comportamenti Azioni giuste, fatte nel modo giusto Il tempo come collante per il risultato</p>		
3	<p>Attività ordinarie Attività straordinarie Metodo o Mindset?</p>		
4	<p>Cervello &amp; Tempo Performance e tempi di recupero Energie e capacità decisionale Ritmo circadiano</p>		
5	<p>Alte-basse performance Flusso energetico quotidiano Alternanza Alte - Basse - Pause Rischi di allontanamento dal ritmo circadiano</p>		
6	<p>“Spezzare” le attività Posizionamento intelligente Emergenze e urgenze Il loro collocamento temporale</p>		
7		<p>Monitoraggio del proprio tempo Fattori chiave di successo nel tempo Come identificarli, proteggerli, preservarli Effetti sulle altre attività</p>	
8			<p>Case Study Felix Baumgarter</p>
	Qualsiasi ruolo	Intermedi	Manager

