



Circadian rhythm



STAGE OF  
**WAKE  
FULNESS**

Active

Alert

Focused

Relaxed

Sleepy

Awake

R.E.M.

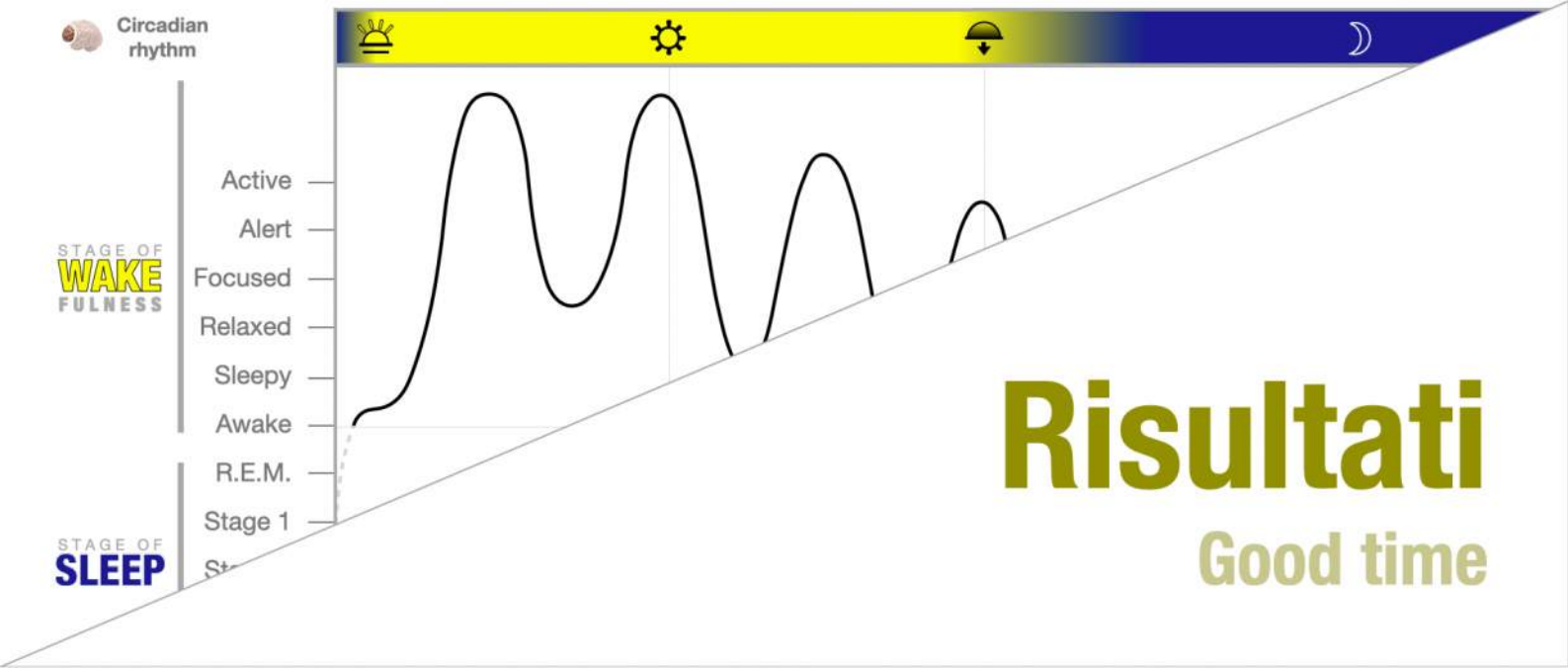
Stage 1

St

STAGE OF  
**SLEEP**

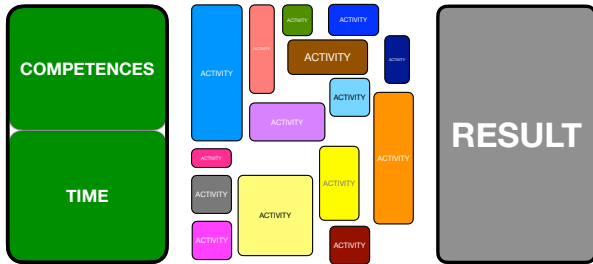
# Risultati

## Good time

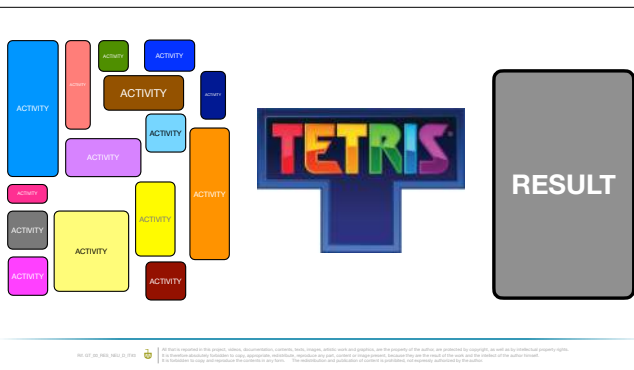


# Time & Activities

Non è sempre facile gestire il proprio tempo



Grazie alle nostre competenze, utilizzate per una quantità di tempo definita, arriviamo a produrre il risultato concordato. Lo facciamo svolgendo diverse attività, differenti per importanza, impegno e quantità di tempo necessaria.



Assomiglia ad un gioco, nato molto tempo fa, ancora in voga oggi: Tetris



Con il caso di studio di Minneapolis, abbiamo visto quanto incidano i comportamenti sul risultato.

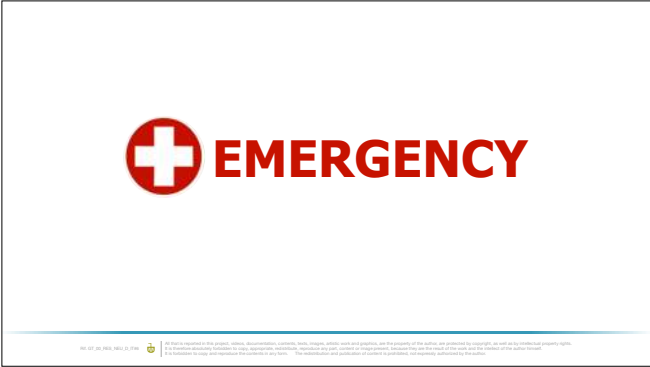


**NEW BEHAVIORS**

-  Orientation points
- VISION** OVERVIEW
- EVOLUTION** BEHAVIORS
- ACTION** RIGHT / WAY
- TIME** SENSIBILITY

Quanto è importante avere una visione generale, saper adeguare le nostre azioni, e avere come bussola il nostro tempo.

Osservando le dinamiche di un centro di emergenza ...



... abbiamo visto come gestire le attività straordinarie ...

**EVALUATION** on general vision  
**SEQUENCE** of development  
**ESTIMATE** of the lead times

... senza penalizzare quelle ordinarie.

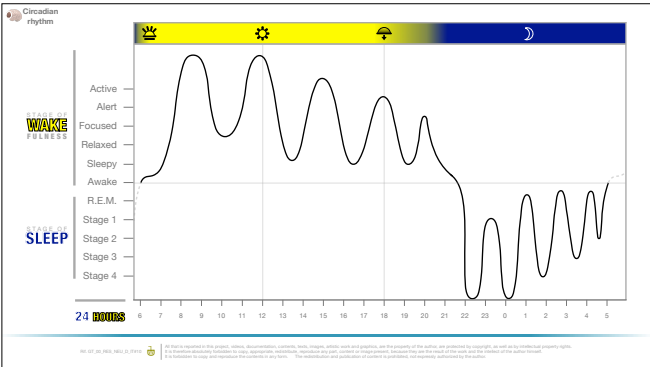
My daily work

- BEHAVIORS** Priorities & temporal needs
- TIME** Timetable (+/-)
- COMPETENCES**
  - Competence 1
  - Competence 2
  - Competence 3
  - Competence ...

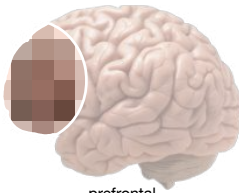
Abbiamo capito come il nostro cervello gestisce il tempo e come assecondarlo ...

How does our **brain** work?

... con l'aiuto del ritmo circadiano.

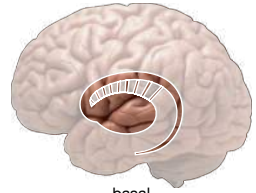


**Intentionally**  
High energy



prefrontal cortex


**Automatically**  
Low energy



basal ganglia


Sappiamo distinguere le attività intenzionali, da quelle automatiche ...

Remember



**Amount of energy**

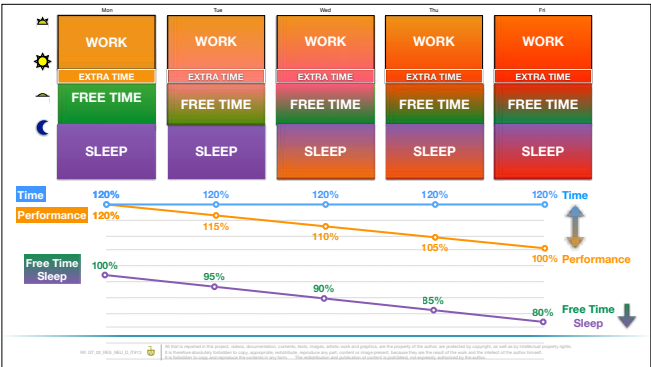
2 + 2 = 4  
17 x 43 = 731




**Alternation**

**High and low activities**

... spendole alternare nel modo corretto.



Abbiamo capito quali potrebbero essere le conseguenze di non saper gestire il nostro tempo.



*"I can pretty much buy anything, but not my time. I must take great care of it."*

**Warren Buffett**  
billionaire and philanthropist

Warren Buffett, famoso miliardario e filantropo americano, ha dichiarato in un'intervista: "Posso comprare quasi tutto, ma non il mio tempo. Devo prendermene estrema cura."



**Copyright and intellectual property**

All that is reported in this project, videos, documentation, contents, texts, images, artistic work and graphics, are the property of the author, are protected by copyright, as well as by intellectual property rights. It is therefore absolutely forbidden to copy, appropriate, redistribute, reproduce any part, content or image present, because they are the result of the work and the intellect of the author himself. It is forbidden to copy and reproduce the contents in any form. The redistribution and publication of content is prohibited, not expressly authorized by the author.