



Circadian
rhythm



STAGE OF
WAKE
FULNESS

Active
Alert
Focused
Relaxed
Sleepy
Awake
R.E.M.
Stage 1
St

STAGE OF
SLEEP

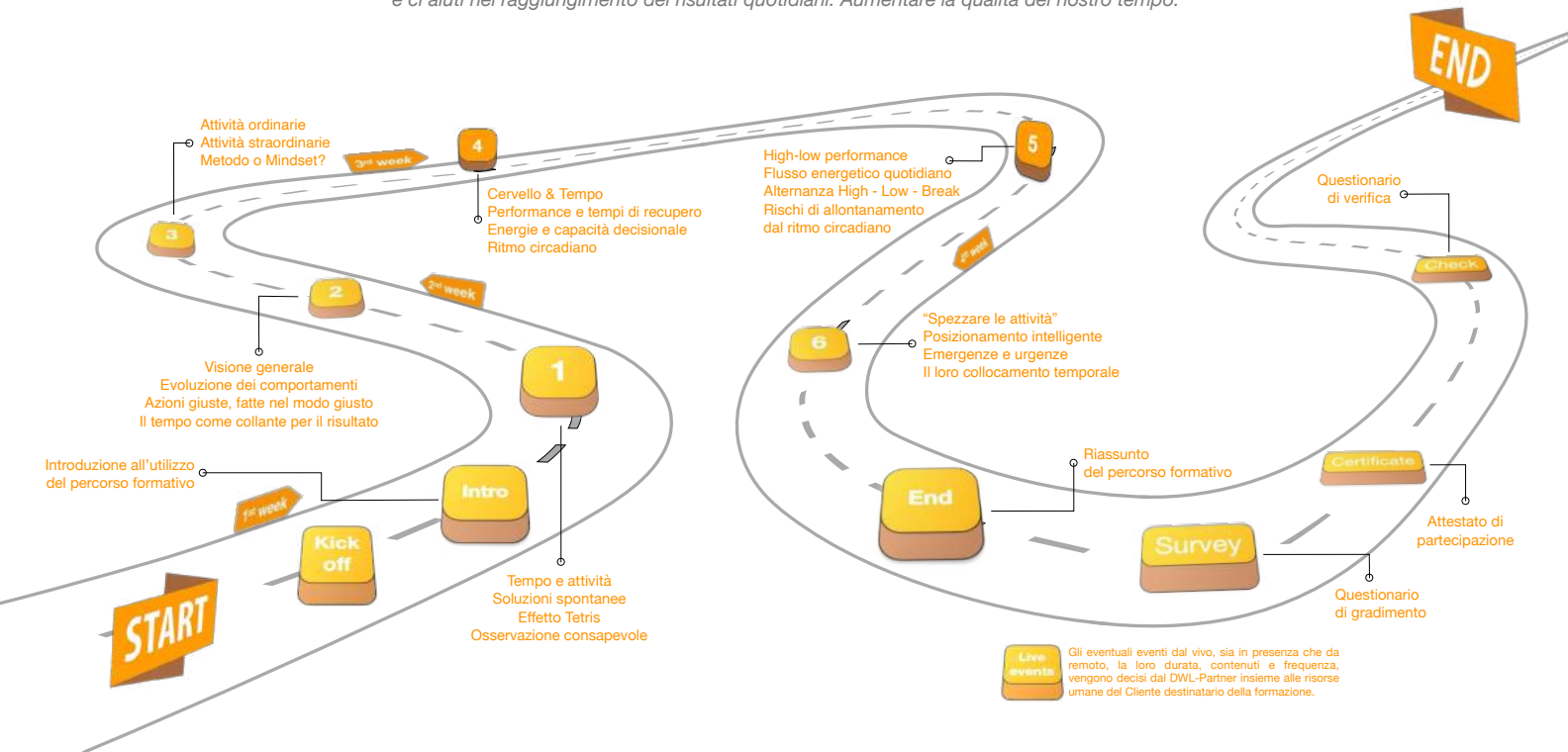
Risultati

Good time

Il buon tempo

Qualsiasi ruolo

*Avere una gestione del proprio tempo che sia compatibile con le nostre energie
e ci aiuti nel raggiungimento dei risultati quotidiani. Aumentare la qualità del nostro tempo.*



**QUESTO NON È
SOLO UN PDF**

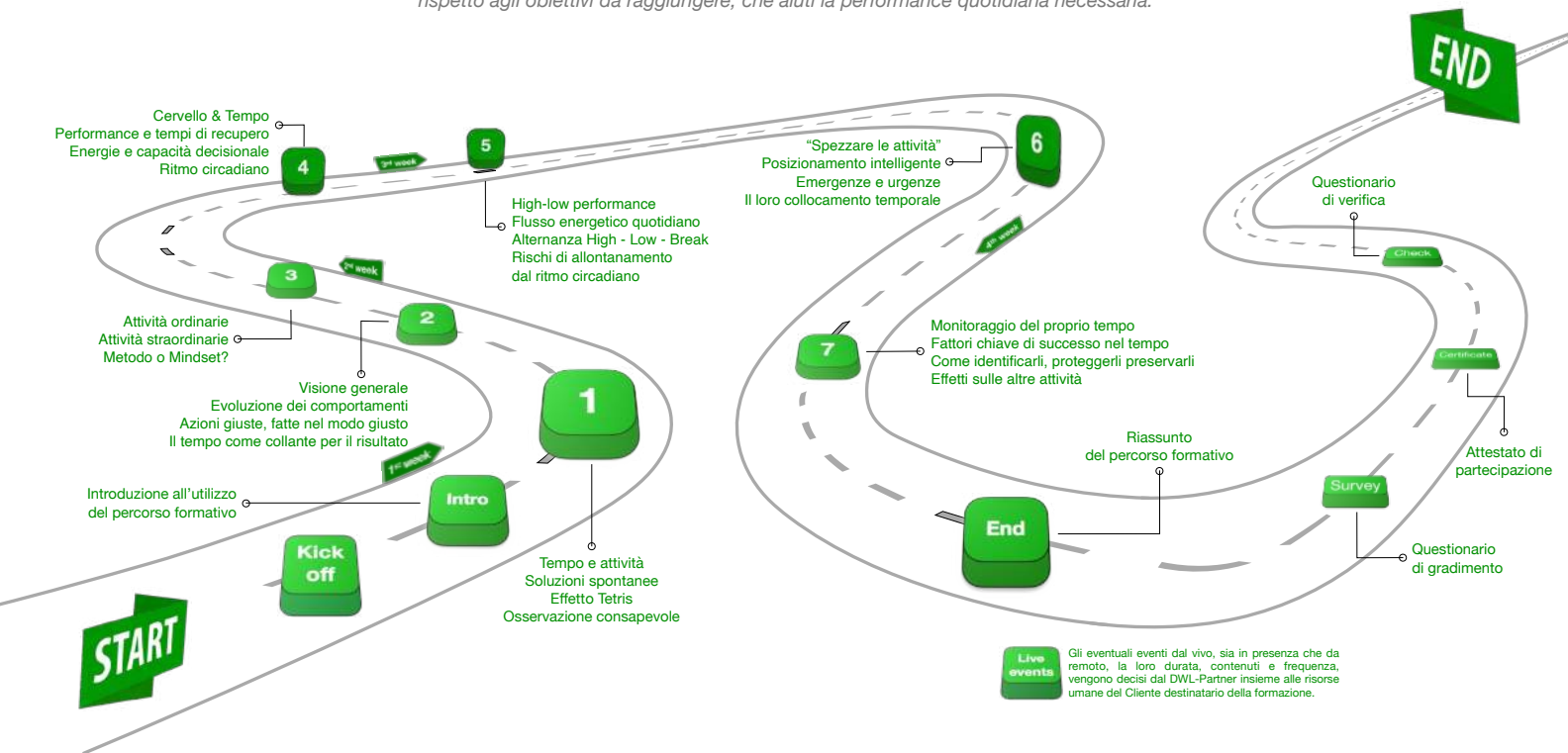


passando sopra ad alcuni bottoni, **clickando, avrai accesso**
la freccia diventa una mano **a video e documentazione**

Il buon tempo

Ruoli intermedi

Portare nel proprio team una sensibilità maggiore alla considerazione del tempo, rispetto agli obiettivi da raggiungere, che aiuti la performance quotidiana necessaria.



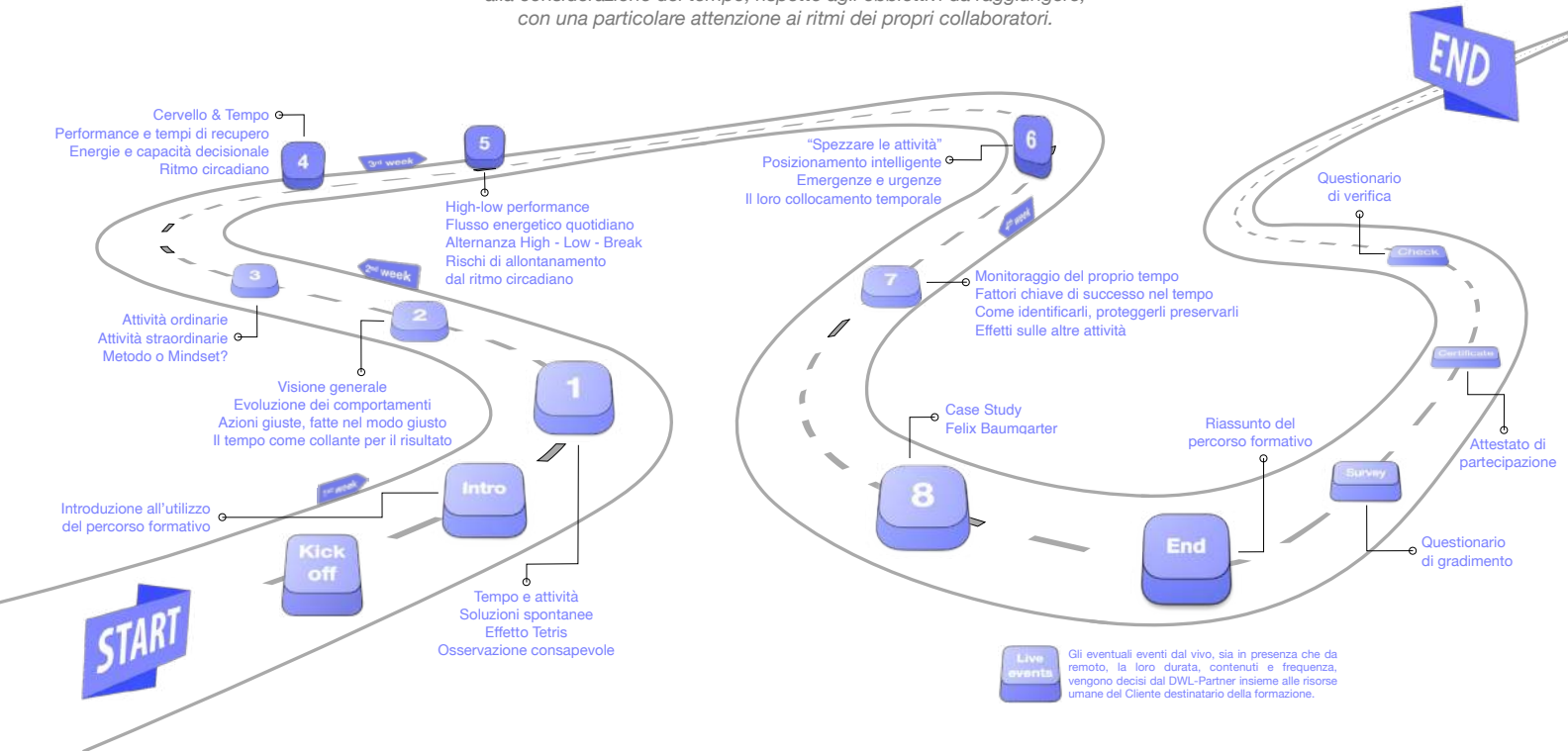
**QUESTO NON È
SOLO UN PDF**



passando sopra ad alcuni bottoni, **clickando, avrai accesso**
la freccia diventa una mano **a video e documentazione**

Il buon tempo Manager

*Portare nel proprio dipartimento una sensibilità maggiore
alla considerazione del tempo, rispetto agli obiettivi da raggiungere,
con una particolare attenzione ai ritmi dei propri collaboratori.*



**QUESTO NON È
SOLO UN PDF**

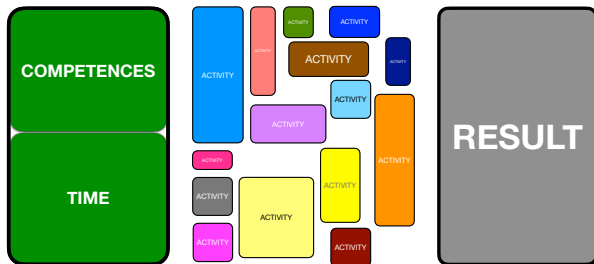


passando sopra ad alcuni bottoni,
la freccia ➡ diventa una mano ✎

**cliccando, avrai accesso
a video e documentazione**

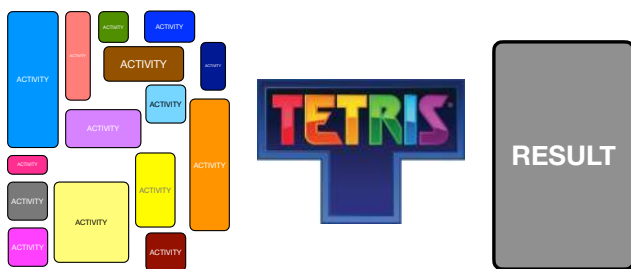
Time & Activities

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

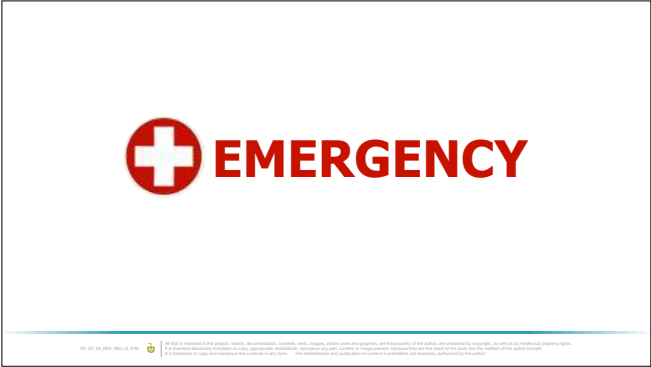


Con il caso di studio di Minneapolis, abbiamo visto quanto incidano i comportamenti sul risultato.

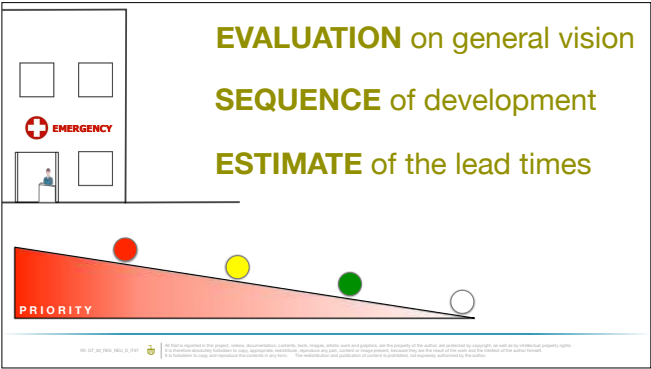


Quanto è importante avere una visione generale, saper adeguare le nostre azioni, e avere come bussola il nostro tempo.

Osservando le dinamiche di un centro di emergenza ...



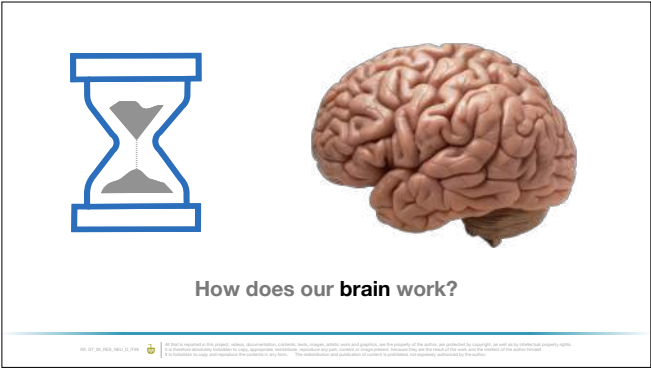
... abbiamo visto come gestire le attività straordinarie ...



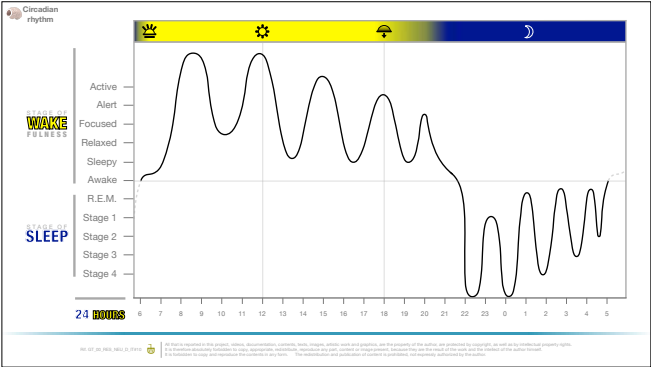
... senza penalizzare quelle ordinarie.

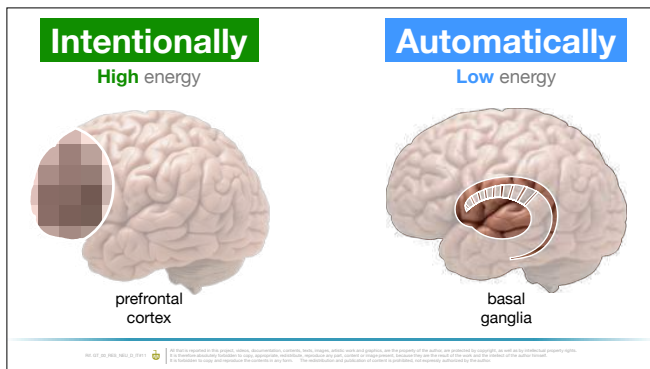


Abbiamo capito come il nostro cervello gestisce il tempo e come assecondarlo ...

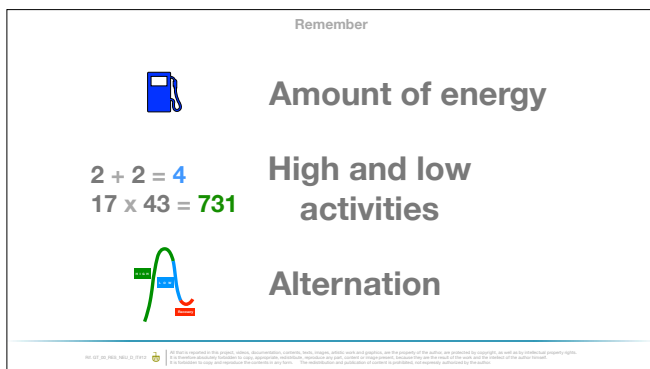


... con l'aiuto del ritmo circadiano.

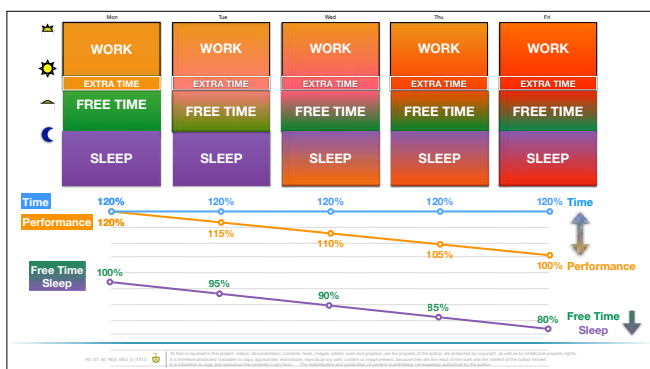




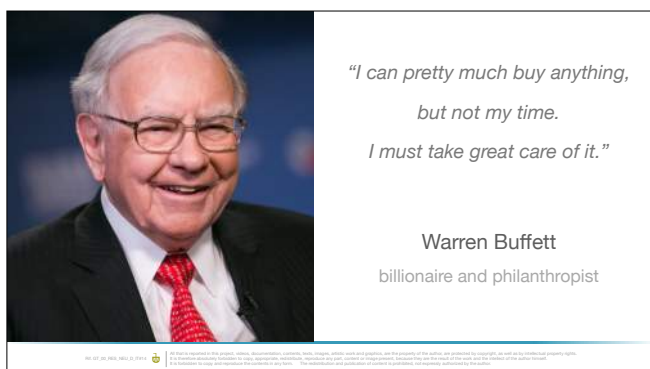
Sappiamo distinguere le attività intenzionali, da quelle automatiche ...



... sapendole alternare nel modo corretto.



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



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."



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.