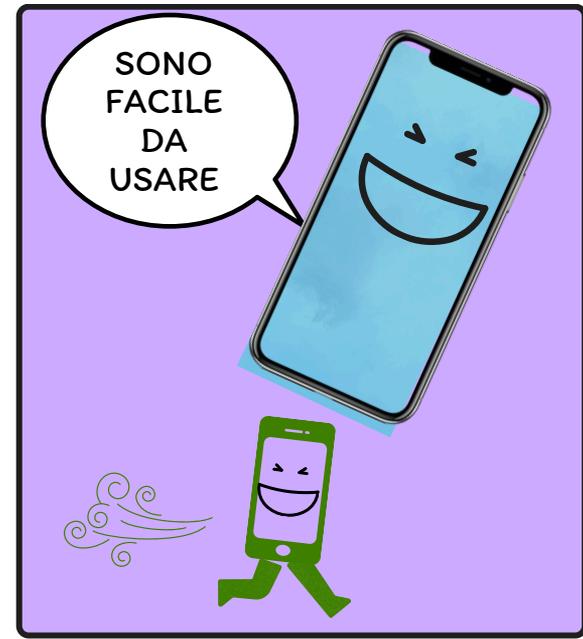


Come gestire il tempo online

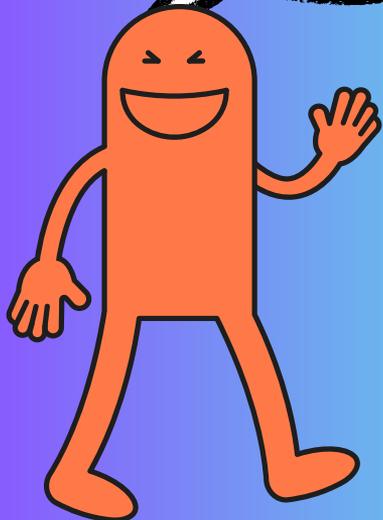




consigli per ridurre il tempo online

1. ✓

SILENZIATE IL TELEFONO QUANDO STATE FACENDO I COMPITI



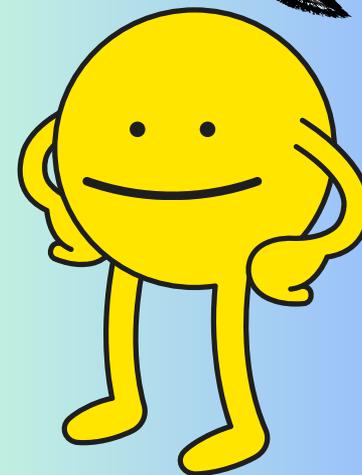
2. ✓

METTETE IL TELEFONO IN MODALITA' AEREO PER NON DISTRARVI



3. ✓

METTETE IL ROFILO OCCUPATO



GESTISCO IL TEMPO ONLINE

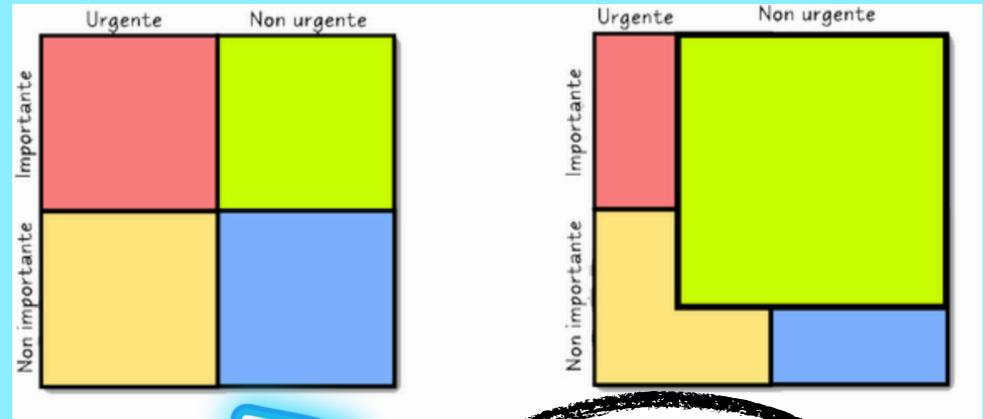
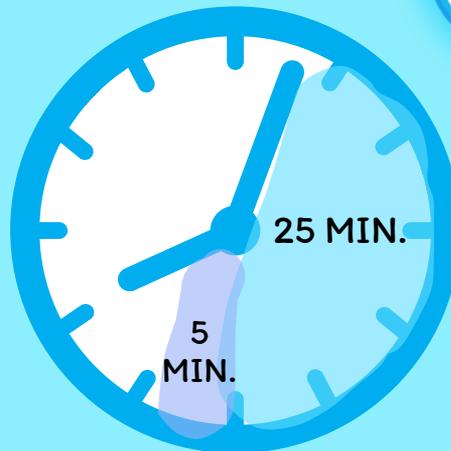
ESISTONO
DIVERSI MODI
PER
CONTROLLARE
ORGANIZZARE IL
TEMPO IN CUI
USIAMO LA
TECNOLOGIA



LA TECNICA DEL
POMODORO



25 MIN. DI
LAVORO E 5 MIN.
DI PAUSA



QUESTA INVECE È LA
TABELLA DI
EISENHOWER CHE
SERVE A DARSÌ DELLE
PRIORITÀ'

