

# TEMPOMAT

## Il CorsoApp

Il vero ricco è chi ha tempo  
di generare ricchezza:  
per se stesso e gli altri.



## Tempomat: il **CorsoApp** Più tempo focalizzato, maggiore capacità di produrre denaro

In un mondo sempre più competitivo, il tempo che riserviamo alle "attività focalizzate", quelle davvero utili per il raggiungimento degli obiettivi, rischia di essere sempre minore.

Oggi la vera ricchezza di una persona non è più il denaro, ma l'essere in grado di GESTIRE il suo TEMPO.

**SIAMO INFATTI SEMPRE PIÙ FRAMMENTATI.**

**Riuscire a fermarsi, riflettere, pianificare, recuperare energie: sono tutti fattori essenziali per creare più ricchezza, in modo stabile e duraturo.**

Tempomat è lo strumento ideale per aiutare le persone e le aziende a rimpadronirsi del tempo, gestendolo e sfruttandolo nel miglior modo possibile.

## Tempomat: il **CorsoApp** utile che genera utile

Il percorso inizia con la **prima aula**, dove vengono presentate alcune tecniche innovative di time management, l'applicazione **Tempomat** e l'integrazione del dispositivo **Fitbit**.

**L'App (iOS e Android)** fornisce una serie di indicatori che offrono una fotografia "in divenire" dei comportamenti della persona. **Al termine dell'aula i partecipanti sono chiamati ad un periodo di attività a distanza di 100 giorni**, dove devono registrare alcuni dati comportamentali nell'App.

In questo arco di tempo è prevista un'attività di monitoraggio e sostegno attraverso notifiche personalizzate.

Dopo questa fase avrà luogo la **seconda aula**: qui verranno analizzate le tecniche di interpretazione dei dati acquisiti e le conseguenti strategie comportamentali da adottare.

Inoltre, sarà presentata **la piattaforma dedicata dove ogni iscritto potrà svolgere attività di gamification**.

In questo modo, avrà l'opportunità di ottenere punti per partecipare ad eventi e/o vincere premi.

Inoltre, Tempomat prevede anche una biblioteca multimediale da poter consultare liberamente per ampliare le personali conoscenze su questi argomenti.



## Vantaggi dalle ENDORFINE sulle performance lavorative

- Aumentano l'ottimismo e il buon umore
- Migliorano la socialità e le relazioni
- Incrementano la resistenza alla fatica e allo stress
- Accrescono le capacità di concentrazione
- Riducono l'insorgenza di malattie

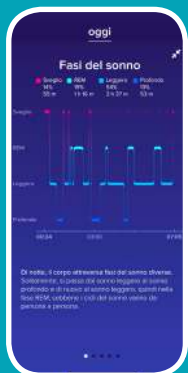
NB: il movimento, anche una semplice camminata a passo sostenuto di 30 minuti, riduce la pressione del sangue, aiuta il controllo del peso, migliora l'ossigenazione cerebrale.



## Vantaggi da un SONNO corretto sulle performance lavorative

- Permette di affrontare la giornata nel modo migliore
- Aiuta la memoria
- Migliora le capacità creative e di soluzione dei problemi
- Combatte lo stress
- Riduce l'insorgenza di malattie

NB: numerosi studi scientifici concordano sul fatto che un adulto (dai 18 anni di età) dovrebbe dormire tra le 7 e le 8 ore per notte.



## Per GUADAGNARE di più

Dormire almeno 7 ore a notte, fare 10.000 passi al giorno e attività fisica almeno 3 volte alla settimana.



## Tempomat: il CorsoApp e i principali argomenti trattati

- Il tempo è gestibile? No
- I principali ladri di tempo: gli "antifurti" cognitivi più efficaci
- La gestione dell'individuo nel tempo
- La tecnica GTD (Getting Things Done) rivisitata
- Il Tempo di Pareto e il Mio tempo
- Le tecniche di focalizzazione
- Agenda e distress
- Sonno, Passi e Endorfine: i fattori base per il successo nel lavoro
- Allenarsi a distanza: presentazione ed uso della App Tempomat
- Allenarsi a distanza: presentazione ed uso del Tracker Fitbit (il dispositivo è incluso nella quota del corso)
- Tecniche per la strutturazione e l'analisi dei dati personali raccolti

## Wearable Fitbit & App Tempomat: sonno ed endorfine migliorano le performance lavorative



Tutte le più accreditate ricerche scientifiche dimostrano che l'equilibrio mentale e fisico, ed il conseguente benessere che l'individuo ne ricava, migliorano anche le performance lavorative.

Tempomat attribuisce particolare importanza al **SONNO** e alla produzione delle **ENDORFINE**, sostanze chimiche prodotte dal cervello in specifiche circostanze. Le endorfine vengono rilasciate in modo particolare quando "ci si muove", producendo notevoli benefici.

Il wearable di Fitbit consente di misurare, in modo semplice ed efficace, una serie di parametri tra i quali **il sonno** (qualità e quantità), **l'attività fisica** svolta e **il numero di passi** compiuti nella giornata; Tempomat li importa automaticamente per effettuare analisi ancora più precise e dettagliate sui nostri comportamenti nelle 24 ore.

# La piattaforma Tempomat (espandibile con il Corporate Wellness)



## La App Tempomat (alcune schermate di base - sistemi iOS e Android)



## Tempomat: il percorso in sintesi

### Principali passi

- Prima aula: tecniche innovative di time management, tecniche per migliorare l'attenzione, spiegazione dell'applicazione Tempomat e dell'uso del dispositivo Fitbit;
- 100 giorni di monitoraggio a distanza con notifiche personalizzate;
- Seconda aula: analisi dei dati acquisiti e tecniche di interpretazione, spiegazione delle strategie comportamentali da adottare e presentazione della piattaforma dedicata.

### Supporti

- Abbonamento alla App Tempomat per 1 anno;
- Wearable Fitbit;
- Accesso alla piattaforma web Tempomat per 1 anno.



[www.tempomatclub.it](http://www.tempomatclub.it)



Per info scrivere a [glucosio@brainrefreshlab.com](mailto:glucosio@brainrefreshlab.com)