

TEMPOMAT

Il CorsoApp

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



in collaborazione con  fitbit.

& Prof. Marco Oriani,
Direttore del Dipartimento di Scienze dell'Economia e della Gestione Aziendale
dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano

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 proprio 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 con il 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 fondamentale momento iniziale è prevista un'attività di monitoraggio e sostegno attraverso notifiche personalizzate.

Per tutto il percorso i partecipanti saranno seguiti da un **Tempomat Tutor**, con il quale potranno affinare le tecniche di focalizzazione ed utilizzare al meglio tutti gli strumenti a disposizione.

Ogni iscritto usufruirà di **una piattaforma dedicata dove potrà svolgere attività di potenziamento, anche attraverso divertenti ed innovative sessioni 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

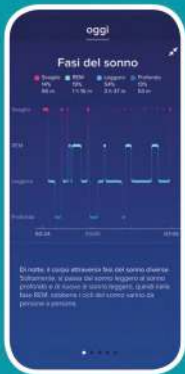
NB: il movimento, anche una semplice camminata a passo sostenuto di 30 minuti, riduce la pressione del sangue, aiuta il controllo del peso, migliora l'ossigenazione cerebrale.



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), **il battito cardiaco medio a riposo**, **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 di Fitbit)



Tempomat
è consapevolmente
NO SOCIAL

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;
- 6 sessioni "one-to-one" con un Tempomat Tutor, di 30 minuti l'una, via Skype, per chiarimenti e affinamento nell'uso degli strumenti, in funzione delle personali esigenze.

Supporti

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



www.tempomat.club



Per info scrivere a glucosio@brainrefreshlab.com