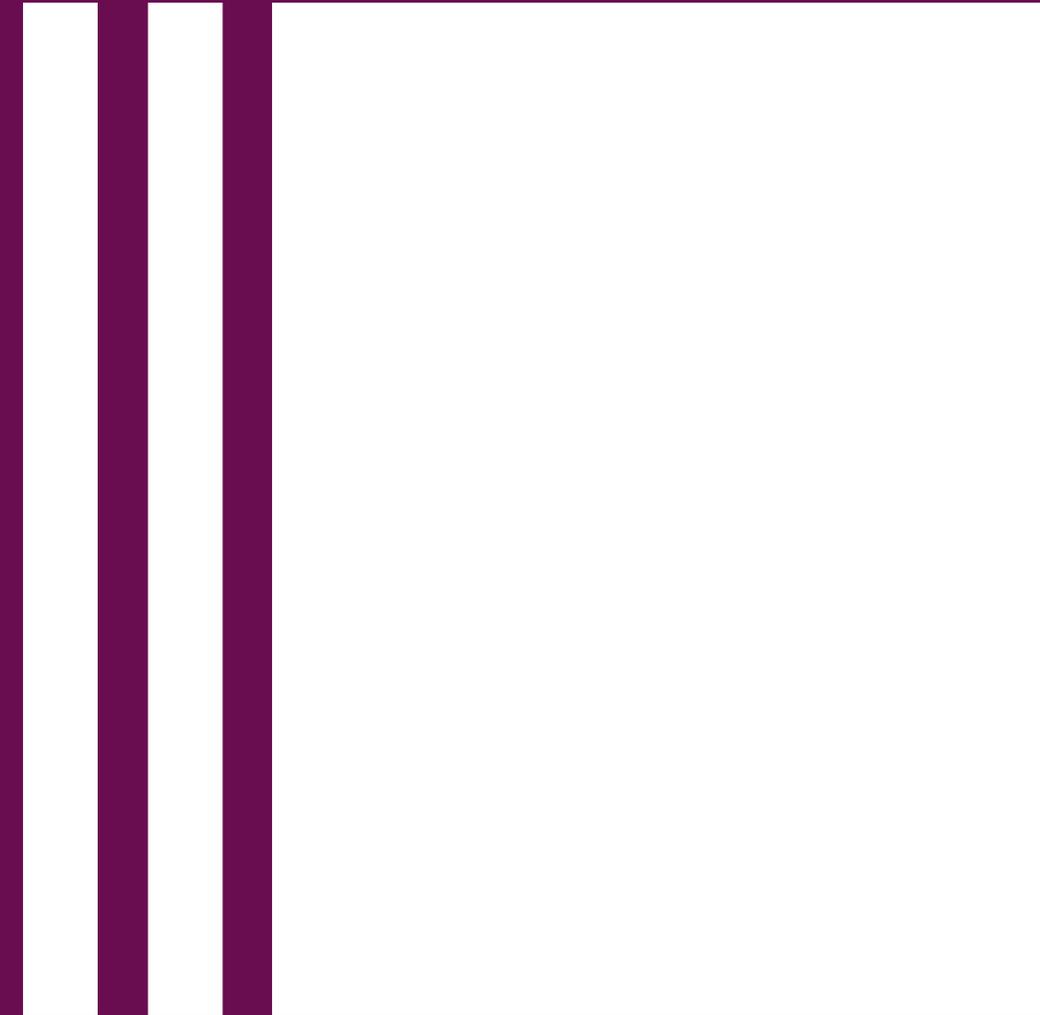
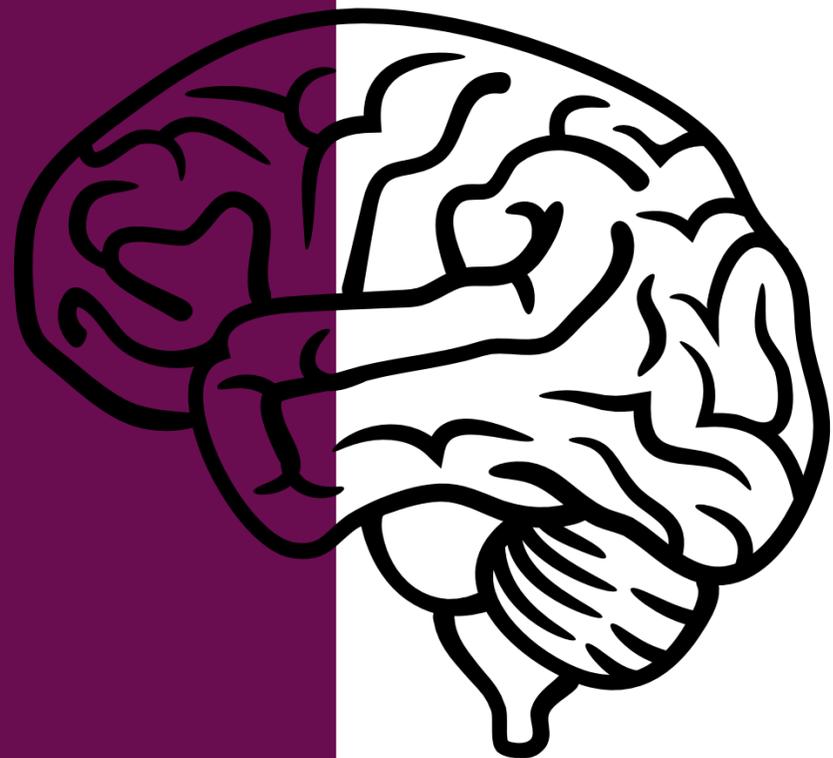


cesfol

# Migliora focus e priorità con le neuroscienze

DOCENTE  
Andrea Zagato





# 20watt

Il cervello consuma circa il 20% dell'energia totale del corpo a riposo, pur rappresentando solo il 2% della massa corporea.

# MULTITASKING

**siamo fatti così!**

Il cervello utilizza l'attenzione come un "faro" che può illuminare solo una parte del panorama cognitivo alla volta.

**DEVI SAPERE CHE...**

Il cervello può svolgere attività in parallelo solo se una di queste è automatica o inconscia.  
Esempio: camminare (automatico) mentre ascolti musica o partecipi a una telefonata (cognitivo).

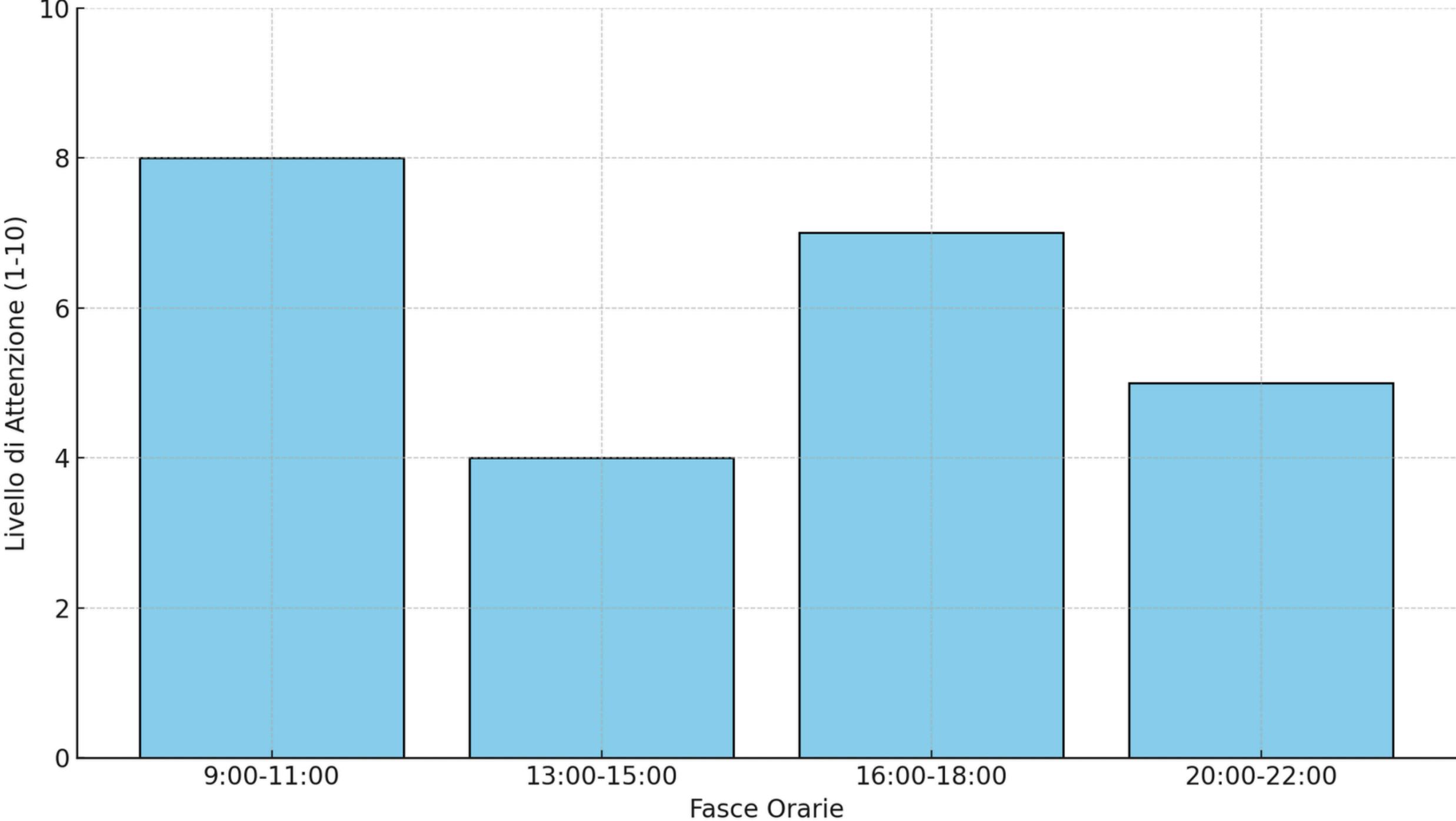
Questo succede perché le attività automatiche richiedono poche risorse dalla corteccia prefrontale, che è responsabile del controllo cognitivo.

# IMPORTANTE / URGENTE



 **GET STARTED**

# Livello di Attenzione Durante la Giornata



# Strategie per ridurre le distrazioni

- ●
  - Creare ambienti di lavoro focalizzati (es. eliminare notifiche, mantenere la scrivania ordinata).
  - L'importanza delle pause digitali e della "deep work" (lavoro profondo).



2



**DA OGGI...**

 **Batching**

 **Gestione  
dell'energia**

# STRUMENTI DIGITALI

- 
- CALENDARIO
- TASK
- KEEP

