



ATTIVIAMOENERGIEPOSITIVE.IT

WEBINAR GRATUITO

Quando fare le cose conta: pianificare il lavoro in modo efficace

Chiara Battaglioni

3 Giugno 2021

17:00-18:00

WEEK OF:

WEEKLY
planner

GOALS

MONDAY

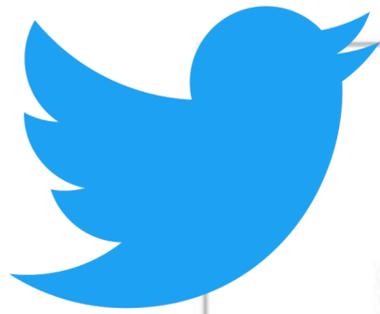
TUESDAY

WEDNESDAY

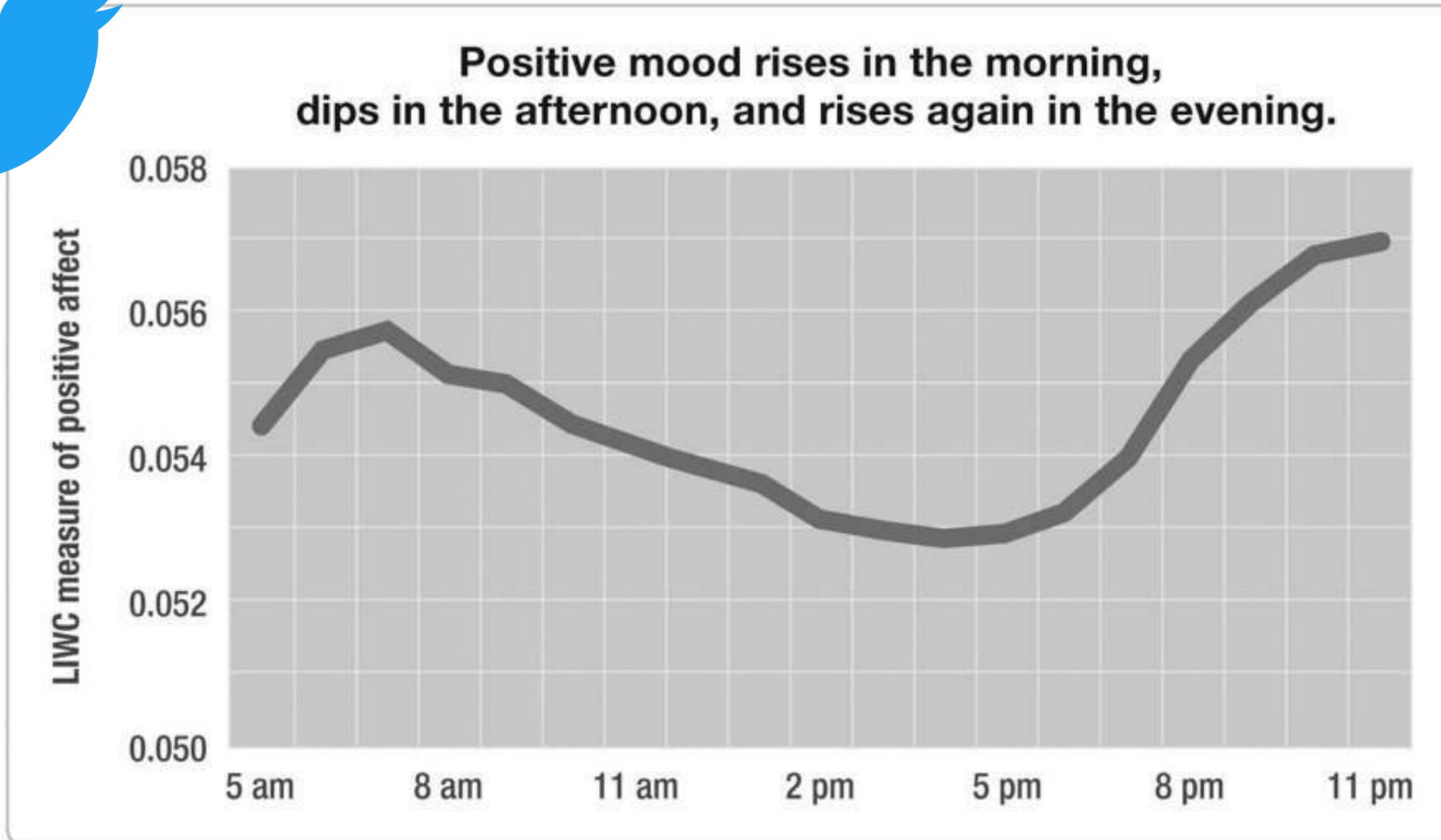
THURSDAY

TO DO

Come varia la tua energia durante il giorno



Positive mood rises in the morning, dips in the afternoon, and rises again in the evening.



Studio condotto
dalla Cornell University
nel 2011



Il calcolo del cronotipo

Link al questionario completo / Munich Chronotype Questionnaire

<https://thewep.org/documentations/mctq>

Questionario semplificato / tratto dal libro WHEN di Daniel Pink

(link affiliato Amazon)

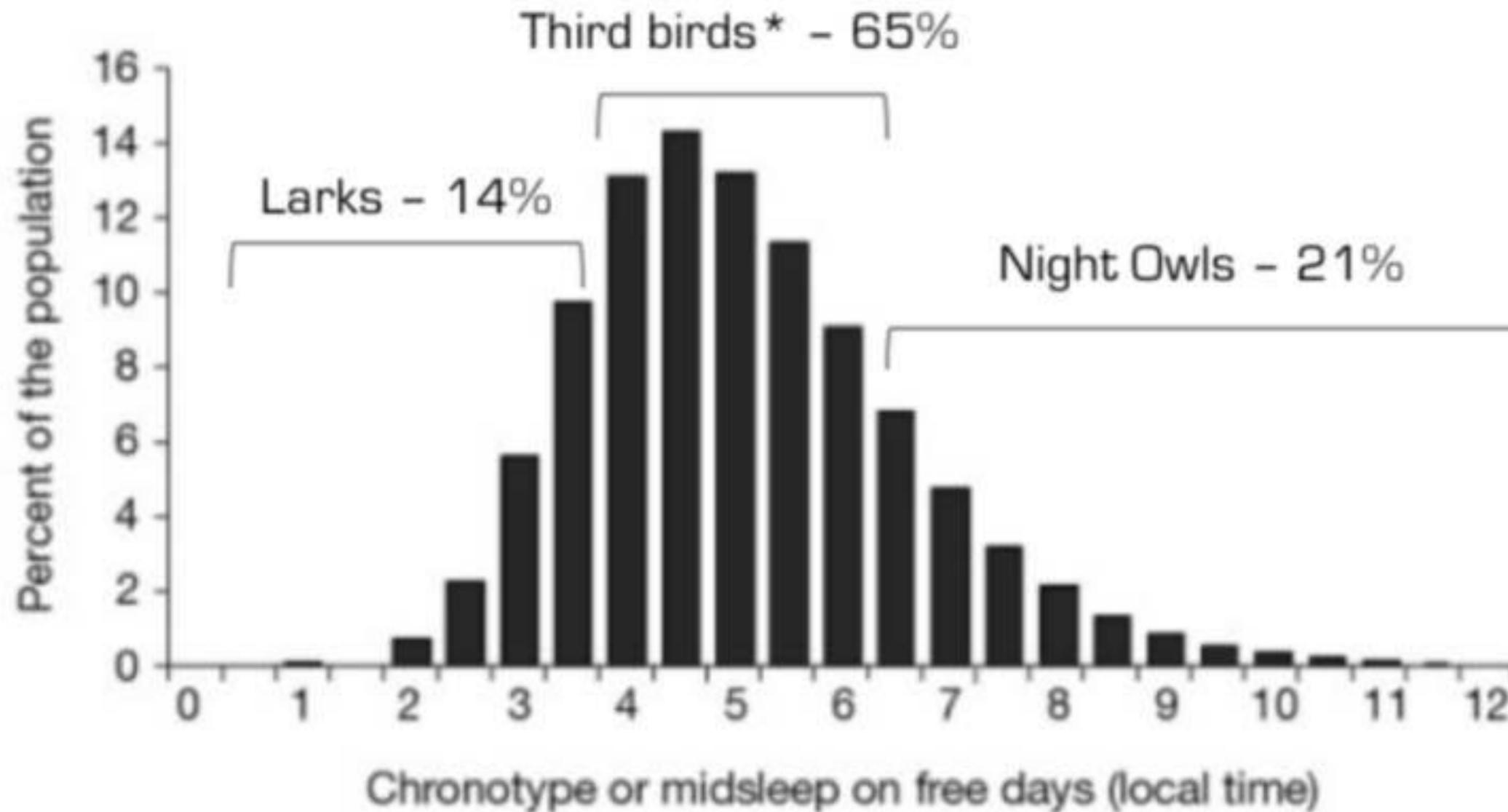
Pensa a un giorno in cui potresti seguire il tuo ritmo naturale.

1. A che ora vai a letto? Es. 23
2. A che ora ti svegli? Es. 7
3. Calcola il punto intermedio tra l'orario di sonno e l'orario di sveglia. Es. 3

Volendo integrare, segnalo anche il libro “Il potere del quando” del Dott. Breuss ([link affiliato Amazon](#))

La distribuzione dei cronotipi

Roenneberg's Research
to illustrate midpoint of sleep





ATTIVIAMO ENERGIE POSITIVE
WEBINAR GRATUITO

Quando fare le cose conta: pianificare il lavoro in modo efficace

Chiara Battaglioni

3 Giugno 2021
17:00-18:00

ATTIVIAMOENERGIEPOSITIVE.IT

Grazie!

Chiara Battaglioni Professional Organizer
www.chiarabattaglioni.it

Work Better podcast