

Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

La sfida più difficile che le aziende si trovano oggi ad affrontare è individuare il modo di adattarsi a un cambiamento sempre più veloce. La convergenza delle nuove tecnologie, con il loro avanzamento esponenziale, sta facendo sparire il confine fra tutto ciò che è fisico, digitale o biologico. Come risultato, interi settori industriali nel mondo sono stati sconvolti. Nel suo bestseller Exponential Organizations, Salim Ismail, esperto di strategie tecnologiche a livello mondiale, ha illustrato il sorgere di un tipo di organizzazione rivoluzionario, l'Organizzazione Esponenziale, che riesce a prosperare in un panorama di disruption, crescendo a sua volta in maniera esponenziale. Questo nuovo libro è una guida passo passo grazie alla quale qualsiasi impresa – che abbia come obiettivo quello di riuscire a contrastare la disruption che affligge ogni settore industriale – potrà apprendere come sfruttare le opportunità insite nelle tecnologie esponenziali. Trasformazione esponenziale spiega in che modo un'attività tradizionale già esistente si può davvero trasformare in un'Organizzazione

Esponenziale.

Ellen oggi compie trentanove anni. I buoni propositi per il suo immediato futuro comprendono "lezioni di yoga avanzato", educati "club del libro" in cui è di rigore fermarsi al primo bicchiere di vino, e scambi di moine ai giardinetti sulle "ultime fantastiche vacanze estive". Ellen ha due bambini di sei e otto anni, Peter lo scoreggione e Jane la fustigatrice, e la sua ambizione è quella di diventare una scintillante mamma modello. Ma l'obiettivo continua a sfuggirle, assomiglia di più a una "mission impossible" che deraglia al primo ostacolo. Perché si sa, la vita in famiglia non è tutta rose e fiori, soprattutto quando ci si mettono anche il marito e i parenti a romperti le palle: Simon, che ha conosciuto all'università e poi sposato, ora è diventato un uomo noioso fissato con la sobrietà economica; la sua favolosa sorellina super intelligente Jessica è sempre lì a ricordarle quale madre-moglie-donna scombinata sia; la suocera snob la squadra schifata dall'alto in basso perché lavora e "oltretutto" con i computer. Per fortuna ci sono gli amici: Hannah e Sam, una più depressa dell'altro dopo che entrambi i loro matrimoni sono tragicamente finiti. E Charlie, spuntato fuori dal passato, che forse potrebbe regalare a Ellen quella ventata di freschezza di cui sembrerebbe proprio aver bisogno Tra

frustrazioni, sbronze scomposte e colossali figuracce, Un gin tonic per la mamma è la storia divertentissima della rocambolesca vita di una madre che non ha intenzione di soccombere alla mate

Gabrielle Bernstein werd twintig jaar lang achtervolgd door angst: eerst om haar gewicht en vriendjes, en later om nog steeds haar gewicht, geld, haar werk Ze vluchtte in allerlei verslavingen, van koopverslavingen tot pillen. Maar toen ze Marianne Williamsons Een cursus in wonderen had gelezen, besloot ze het roer radicaal om te gooien. In Spirit Junkie vertelt Gabrielle hoe ze haar leven veranderde en geeft zo een nieuwe generatie jonge vrouwen houvast in hun roerige leven. Ze laat zien hoe je je angst de baas kunt worden en je visie op je leven kunt veranderen. Zo kan het dus zomaar gebeuren dat een feestende fashionista met een eetstoornis uitgroeit tot een van de hipste spirituele gidsen voor een nieuwe lading jonge meiden die zoeken naar evenwicht en een beter zelfbeeld.

«Non l'ho caduta io» dice il bambino guardando i cocci della tazza, «il cane gli ha rubato il compito», dice il genitore all'insegnante, «avrei potuto fare lo scrittore ma si pubblicano solo tra amici», dice l'insegnante al collega. Quel bambino, quel genitore, quell'insegnante oggi, in Italia, sono maggioranza. E tutti noi siamo ansiosissimi di dare la colpa ora ai politici,

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

ora ai social media, senza mai, mai, mai essere sfiorati dall'idea di avere un minimo di responsabilità. Questo libro usa Internet come specchio rivelatore di una società che non riesce a rinunciare a un alibi quando ne vede passare uno: la colpa è sempre di qualcuno o di qualcos'altro. Usa una metafora poliziesca perché siamo davvero sulla scena di un crimine, il nostro futuro. Tutti vittime, non tutti colpevoli: scendi dalla ruota del criceto, smettiti di dare la colpa agli altri. Puoi finalmente iniziare da questo libro e nella peggiore delle ipotesi avrai qualcosa d'altro da incolpare. Quante volte hai controllato il cellulare oggi? Ti svegli e guardi subito le email ricevute? Sei consapevole che negli ultimi dieci anni lo smartphone ha rivoluzionato le tue giornate, sfumando così i confini tra vita personale e lavorativa? Molti oramai lavorano nel digitale, ma nessuno ha mai insegnato come gestire i ritmi di un lavoro 24/7 e le notifiche che arrivano costantemente facendo perdere tempo, produttività e creatività. La cultura del 'sempre disponibili' in quanto sempre connessi sta creando problemi. È arrivato il momento di affrontarli. Questo libro, attraverso la metodologia Digital Felix, individua come equilibrare vita personale e vita professionale, rendendo il tempo più produttivo, e aumentando energia e attenzione. Eliminare il digitale dalla tua vita non è la soluzione: serve un nuovo

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

metodo per gestire la sfera digitale così da raggiungere un equilibrio più sano, con benefici sul piano personale, interpersonale e lavorativo. Un percorso che ti porterà a modificare alcune abitudini, per porti le giuste domande con l'obiettivo di trovare un diverso equilibrio. Chiedersi cosa sia veramente essenziale è il primo passo. Ti attende un futuro in cui essere in completo controllo del tempo, dell'attenzione e della tua energia, per vivere appieno ogni momento della giornata. Cominciamo?

‘Mijn favoriet over het organiseren van je leven: Getting Things Done helpt je om nieuwe mentale vaardigheden te ontwikkelen die je nodig hebt in een tijd van multitasken en informatiestress.’ – The Wall Street Journal

‘Getting Things Done beschrijft een ongelooflijk praktische methode die drukke mensen weer controle geeft over hun leven. Het kan je helpen om succesvoller te worden. En belangrijker, het kan je helpen om een gelukkiger leven te leiden.’ – Marshall Goldsmith, auteur van Tot hier en nu verder!

Lo smartphone è una protesi del nostro esistere. Le ricerche dicono che la media italiana trascorre quasi due ore al giorno sui social media. Non ne possiamo più fare a meno. È diventato più potente dei computer che ci hanno portato sulla Luna. Eppure per moltissimi di noi è solo

intrattenimento. Ma pensiamo mai agli effetti di tutto questo? Dove si pone il confine tra necessità e benessere? Tra ciò che siamo e lo strumento che adoperiamo. Questo libro propone una riflessione sul come noi esseri umani utilizziamo lo smartphone e su come potremmo usarlo più consapevolmente.

Nella frenesia della velocità, i social network ci inondano di aforismi, citazioni, immagini, filmati. Il pollice scorre freneticamente sullo schermo, lasciando pochissimi istanti ad occhi e cervello per comprendere, filtrare ed entrare nel merito di ciò che ci viene proposto. In quella frazione di tempo ci giochiamo gran parte della nostra relazione con i nostri contatti dispensando like, ignorando, condividendo compulsivamente e, a volte, commentando. Che cosa succede quando ci rendiamo conto che parte delle citazioni che riecheggiano al Dojo e in palestra hanno una storia diversa da quella che immaginavamo? Quanto di quelle che sono le nostre convinzioni, azioni, schemi mentali, dipende dalla ricerca di un like o da una frase ascoltata e ripetuta cento volte ma mai approfondita?

[Felicitamente sconnessi](#)

[Strategie di semplificazione della vita, per lavorare meno e meglio](#)
[Employer Branding](#)

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

[#Phygital](#)

[Smart Working](#)

[Un mondo senza email](#)

[Mobile working](#)

[Come \(dis\)togliere i nostri figli dallo schermo con i giochi da tavolo](#)

[Il manuale dell'idiota digitale](#)

[#Egophonia](#)

[Forme della comunicazione politica](#)

[La città in estensione nella bassa Sabina](#)

[Un gin tonic per la mamma](#)

Non importa che siate liberi professionisti, manager o dipendenti, ciò che conta è la consapevolezza che il mondo del lavoro è totalmente cambiato. La diffusione degli smartphone e dei device tecnologici impone una riconsiderazione del tempo: possiamo continuare a pensare secondo orari di lavoro fissi, ma ormai sempre più spesso sono gli strumenti a dettarci task, compiti e orari. Con un conseguente aumento dello stress. Il mondo del lavoro di oggi non è peggiore di quello di ieri, è solo un mondo diverso, con abitudini diverse. Oggi è possibile, per esempio, lavorare in mobilità con la stessa efficienza con la quale si lavora da una postazione fissa. A volte anche meglio. Ciò che conta è la capacità di organizzare il tempo e il lavoro con

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

una metodologia efficace e una conoscenza accurata dei migliori tool disponibili. Essere always on è una criticità che va affrontata e dominata, non subita. Mobile working vi insegnerà a conoscere tutti gli strumenti ideali per lavorare mobile, ma è importantissimo che siate voi, alla fine, a scegliere il terreno sul quale giocare. La modernità liquida si è ormai ghiacciata e siamo rimasti intrappolati nei ghiacci dell'indifferenza, del torpore indotto dai social media, della passività nei confronti dei problemi reali. Questa glaciazione psicologica e sociale ci ha trasformati da persone in utenti: in entità digitali che vivono sul web. Aggressività e negatività sono in aumento, non si comunica più, ma si vuole semplicemente vincere sugli altri. Esistono modi per accorgersi di questi iceberg che minacciano di affondarci? Dove vogliono portarci i social network? Qual è oggi il ruolo della famiglia e della scuola? Siete pronti a rompere il ghiaccio dell'indifferenza? Sono queste le domande a cui tentano di rispondere Stefano Greco e Silvio Valota nel libro L'effetto Ötzi. La società ibernata.

Una guida completa di tutto ciò che serve per lavorare da remoto: dal software all'organizzazione del lavoro, dal project management alla gestione di un team. Smart Working offre una visione specifica sul modo di lavorare agile e flessibile, promuovendo la condivisione di idee e di esperienze, l'organizzazione e la predisposizione di tutti gli strumenti e le app utili per essere sempre organizzati e produttivi e raggiungere gli obiettivi prefissati. Alle parti più tecniche, in cui sono

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

analizzati i tool specifici che consentono di lavorare da remoto e da mobile insieme alle app ad hoc per call, chat, videochiamate, webinar e project management, si affiancano sezioni ricche di esperienze e di analisi su come organizzare il tempo di lavoro, i viaggi e gestire il team. Un approccio utile anche a chi, già da tempo, lavora in smart, per migliorare prestazioni e costi, e superare gli ostacoli grazie alla tecnologia e all'ottimizzazione del tempo. Un vero e proprio manuale "full optional" per lavorare con smartphone, tablet e computer, ma soprattutto per sfruttare al meglio tempo, skill e creatività.

La conoscevamo tutti come Frintesa, come la creatrice dell'hashtag #3cosebelle, come l'autrice del popolarissimo video «Patate fritte, pasticciotti, volersi bene». Francesca Barbieri, influencer da prima ancora che venisse coniato questo termine, è stata una delle prime travel blogger italiane di professione: passava la vita viaggiando in posti meravigliosi, dall'Australia all'Africa, dall'Asia alle Americhe, toccando gran parte dell'Europa, facendo della sua passione un lavoro. Fino al 2018, quando un tumore al seno cambiò per sempre la sua vita. Non ne parlò sui social, ma celò la rabbia e il dolore fino all'epilogo positivo, nel maggio del 2019: Francesca aveva vinto la battaglia contro il tumore, e da allora iniziò a raccontare pubblicamente la sua malattia. Decise di festeggiare la guarigione con un viaggio intorno al mondo, e di iniziare a scrivere pezzi di questo libro per trasmettere la sua esperienza. Ma, a metà strada, il ripresentarsi della malattia la costrinse a tornare

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

indietro. E, invece di lasciarsi trascinare nella spirale del dolore, Francesca reagì a modo suo: motivandosi, cercando di alzarsi sempre con il sorriso, di affrontare ogni avversità con la forza che la contraddistingueva. E continuando a scrivere parti di questo volume per mandare un messaggio, che continuò a diffondere fino al giorno della sua scomparsa: godetevi ogni giorno come se fosse il primo. Questo libro, realizzato in collaborazione con Andrea Riscassi, compagno di vita di Francesca, riunisce le due anime dell'amatissima viaggiatrice in un racconto che ci porta intorno al nostro mondo e dentro il mondo di Francesca. Un viaggio fuori e dentro di sé, un meraviglioso inno alla vita che racchiude lo spirito e la saggezza della travel blogger che è diventata simbolo di resilienza.

Dr. Jekyll wil zijn 'goede' persoonlijkheid scheiden van zijn 'slechte'. daarvoor drinkt hij een zelfgemaakt drankje. Kan dit goed aflopen? Vanaf ca. 15 jaar. In lettertype Dyslexie.

1796.315

Cosa significa Tutto il tempo del mondo? Ci sono opere d'arte, esperimenti scientifici, progetti che hanno sfidato il tempo: il più grande e inesorabile nemico dell'uomo. Incubo della nostra epoca frenetica e iperconnessa. Non c'è tempo per godere di un momento di gioia, non ce n'è per completare un lavoro come si vorrebbe. Eppure, da sempre, ci sono persone (e spazi) che si oppongono a questa tirannia e Thomas Girst è andato in cerca di loro. In 28 capitoli racconta altrettante storie, personaggi e luoghi

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

che hanno fatto pace con il tempo: dall'architettura folle del postino Cheval, che costruisce il Palais idéal in trentatré anni con le pietre e le conchiglie raccolte durante i suoi giri quotidiani, all'opera di Cage che, tuttora in corso, terminerà di essere suonata nel 2640, dalle capsule lanciate nello spazio in un viaggio potenzialmente infinito, all'esperimento più lento del mondo, ossia quello della caduta della goccia di pece, dal registro delle fioriture dei ciliegi in Giappone, all'opera pittorica di Roman Opalka che passò la vita a dipingere i numeri in sequenza arrivando, prima di morire, a vergare il 5.607.249. Da questo libro si esce divertiti e incuriositi, coinvolti in un percorso grazie al quale si impara a distinguere tra un tempo "brutto" e frenetico e uno "bello" e rilassato, a guardare l'orologio con un occhio che non è quello della lentezza di un vago "vivere slow", ma quello di chi si è accorto che non c'è cosa più appagante che lasciar passare il tempo mentre si è impegnati in qualcosa di meraviglioso, nell'arte come nella scienza, nell'economia e nella politica, o nella religione. Prendendosi tutto il tempo che ci vuole, appunto.

Sappiamo tutti quanto sia complicato, per un freelance ma non solo, districarsi tra la gestione dello spazio (ufficio, casa o coworking?), delle attività (Trello o appunti scritti con il sangue?) e del tempo (lavoro casalingo, lavoro di famiglia, lavoro di lavoro). Per queste ragioni, signore e signori, è giunto il momento di fare ordine. Mettiti comodo, sono arrivate le Organizzatessen! E vissero tutti organizzati e felici. Strategie di semplificazione della vita, per lavorare meno e meglio è un manuale molto pratico,

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

che va dritto al punto. Tanti consigli, spremuti per te dall'esperienza pluriennale delle fanciulle che compongono questo collettivo di Professional Organizers: Ale, Anna, Greta e Paola, sanno tutto quello che serve per accompagnarti nella gestione quotidiana del tuo lavoro e lo fanno con uno stile "senza giri di parole". Nella loro carriera hanno aiutato clienti a liberarsi del superfluo, riorganizzato uffici e case, razionalizzato archivi cartacei e digitali e ora sono pronte a condividere con te tutte queste conoscenze, perché anche tu possa finalmente tirare il fiato e cominciare a goderti un po' di meritata tranquillità. L'ebook inizia con un'introduzione dedicata a quanto sia difficile, ma necessario, uscire dalla tua routine quotidiana e superare le cattive abitudini (hai presente quando ti distrai dal lavoro per leggere le notifiche sul tuo smartphone e, senza nemmeno accorgertene, è passata mezz'ora? Ecco). Poi ecco una serie di strategie molto concrete per aiutarti a organizzare il tuo spazio fisico: dall'ufficio, ai mobili, alla scrivania. Lavori in cucina? No problem! Nel libro trovi una soluzione anche per te! Inoltre, le autrici ti spiegano come gestire il flusso di lavoro, imparando a pianificare con attenzione scadenze e urgenze, evitando di procrastinare a oltranza e tenendo conto delle tue energie (se la mattina sei lento a partire, meglio non fissare quella consulenza fondamentale alle 8!). Non solo: nel manuale trovi anche super consigli per organizzare i tuoi pasti e il tuo armadio, perché questi piccoli elementi aiutano ad avere una giornata più organizzata, produttiva e che fila liscia come l'olio. Lo scopo di questo manuale non è importarti un

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

tipo di organizzazione che non ti appartiene e che può provocarti più stress che altro. Con E vissero tutti organizzati e felici imparerai, infatti, un metodo pratico e concreto, per dare una struttura solida all'organizzazione del tuo lavoro e un supporto alla tua routine quotidiana, adatto a te e al tuo stile di vita. Insomma, sarai tu, solo più organizzato! L'ebook contiene tanti consigli ed esercizi pratici, oltre a ben 13 file scaricabili dal sito Zandegù (infografiche, template, inventari, modelli, ecc.), che compongono un vero e proprio workbook, pensato per metterti subito al lavoro, senza scuse e senza procrastinare, sconfiggendo a tavolino il Mostro della paura, che ti induce a fare tutto di corsa e con l'ansia. Un manuale pensato per i freelance, che spesso si trovano a dover fare i conti con l'autogestione totale del proprio lavoro e delle proprie vite. Un manuale utile anche per chi fa lavori più strutturati (dipendenti, piccole aziende), perché il caos è sempre in agguato ed è pronto a colpire anche il più attento dei top manager. L'importante, è volerci provare davvero!

[Giochiamo in famiglia](#)

[La comunicazione digitale ha bisogno di empatia, non solo di strategia](#)

[Spirit junkie](#)

[Il digitale gentile](#)

[Ironia e distopia dell'attivismo visuale](#)

[Gli Smartphone fra noi e la vita](#)

[Tutto il tempo del mondo](#)

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

[Ripensare il lavoro nell'era del sovraccarico informativo](#)

[Cromosoma innovazione. 20 visioni dal MIT per capire come la tecnologia riscrive la genetica delle organizzazioni](#)

[De zonderlinge geschiedenis van dr. Jekyll en mr. Hyde](#)

[Nord Est 2016](#)

[Getting things done](#)

Non è necessario attendere per vedere come la tecnologia cambierà il mondo delle imprese. È sufficiente osservare le aziende e gli imprenditori che già vivono nel futuro, in una dimensione che spesso rimane nascosta. Cromosoma Innovazione e tutti i volumi della serie THE FUTURE OF MANAGEMENT sono una lettura essenziale per le leadership aziendali e raccolgono una selezione delle visioni più dirompenti provenienti dalla MIT Sloan Management Review di Boston, la principale fonte di idee al mondo sul rapporto tra tecnologia e management. Questa raccolta di riflessioni, arricchita da case studies selezionati dall'ecosistema delle imprese italiane, esplora un nuovo emergente paradigma per il business, un cromosoma che riconfigura definitivamente il codice genetico della disciplina

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

e della pratica manageriale. Con i contributi di: Don Tapscott, autore di Wikinomics; Tim O'Reilly, inventore del 2.0; Ginni Rometty, ceo di IBM; Andrew W. Moore, responsabile AI di Google; Reid Hoffman co-founder di LinkedIn e molti altri tra i migliori contributori della MIT Sloan Management Review.

Sono chic, sono seducenti, anche quando non hanno niente da dire. Sono diventati il metronomo della nostra vita. Internet, e-mail, social network, smartphone, tablet: il Grande Fratello del nuovo millennio non ci lascia scampo. In che modo viviamo nell'era digitale? La connettività plasma il nostro cervello, ne altera le funzioni, i circuiti. Ci fa credere di andare più veloci e invece buttiamo via un sacco di tempo. Ci fa credere di poter fare più cose ma in realtà siamo distratti di continuo e spinti a galla verso un pensiero debole e superficiale. Perdiamo la concentrazione, la memoria, il sonno, il silenzio, la pace della solitudine. La distrazione degli altri ci irrita; la nostra ci consuma, ci impoverisce. Collezioniamo account, password di accesso e una crisi di identità. Come difendersi e reagire? Bisogna salire sul podio e dirigere l'orchestra. Usare la tecnologia senza farsi schiacciare. Questo libro ci dice

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

come.

Il territorio a nord-est di Roma, appena più su dell'incrocio tra il Tevere e la via Salaria, in estensione lungo il tracciato dell'antica via consolare: è questa l'area residuale dove negli ultimi sessant'anni ha messo radici un improbabile individuo urbano. Una piccola città, inattingibile e discontinua, che esemplifica una delle tante modalità della dispersione insediativa nella campagna agricola e nel paesaggio. La ricerca, nel riferirsi ad un ambito morfologico circoscritto tra Passo Corese e Osteria Nuova, solleva alcune questioni di interesse più generale per le discipline del progetto. Si interroga infatti sull'adeguatezza dei procedimenti conoscitivi e sulla possibilità di individuare una grammatica compositiva aderente alle scritture dei luoghi. The territory northeast of Rome, a little beyond the area where the via Salaria crosses the Tiber and sprawls along the old Roman consular road: this is residual land where in the last sixty years an improbable urban settlement has put down its roots. It is a small, discontinuous and difficult to reach city, an example of one of the many ways in which settlements have expanded and spread into the

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più¹ Facile Per Ritrovare L'equilibrio

agricultural countryside and landscape. The research focuses on a morphological area between Passo Corese and Osteria Nuova and raises several general issues regarding design disciplines. It questions the suitability of knowledge-gathering processes and the possibility to identify a compositional grammar well-matched to the traits of the setting.

In 2001 verhuisde Alessandro Baricco van Turijn naar Rome en liet zijn volledige bibliotheek achter. In een veelgelezen wekelijkse column voor la Repubblica schreef Baricco over de vijftig meest bijzondere boeken die hij sindsdien verzameld heeft, van Andre Agassis Open tot Roberto Bolaños 2666, van Yasunari Kawabatas De schone slaapsters tot de autobiografie van Charles Darwin. Van alles komt aan bod: Italiaanse en buitenlandse boeken, fictie en non-fictie, klassiekers en debuten. En zoals Baricco zegt: als we praten over de dingen waarvan we houden, openbaren we iets van datgene waaraan we waarde hechten in het leven, een glimp van ons idee van de wereld. Een bepaald idee van de wereld is een inspirerende ode aan de literatuur, en een persoonlijke inblik in de passie voor boeken van een van Italiës grootste hedendaagse auteurs.

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

Alessandro Baricco (Turijn, 1958) is een van de belangrijkste hedendaagse Italiaanse schrijvers, wiens boeken in talloze landen vertaald worden. Naast zijn romans en nouvelles, die meerdere malen zijn bekroond en in het Nederlands zijn verschenen als Land van glas, Oceaan van een zee, Zijde, City, Zonder bloed, Dit verhaal, Emmaüs, Mr Gwyn en Driemaal bij dageraad, schreef hij ook toneelteksten (o.a. Novecento) en non-fictieboeken, waaronder De barbaren.

Questo libro è una raccolta dei più interessanti concetti contenuti nei video e nei workshop di Marco Montenegro, destinati ad aiutare chi è interessato a mettersi in proprio facendo leva sull'online.

Il digitale è entrato prepotentemente nelle nostre vite a partire dal febbraio 2020. Nell'era del Covid-19, di fronte al rarefarsi della vita offline abbiamo dovuto rivoluzionare in pochi giorni il nostro modo di lavorare e comunicare, adattandoci a smart working, commercio elettronico e comunicazione digitale. Il risultato, in molti casi, è stato più simile a una bulimia temporanea che a una trasformazione duratura e consapevole. Eppure la via era tracciata da tempo e

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

ora non si può certo pensare che il processo si arresti improvvisamente, anzi possiamo essere certi del contrario. In questo libro, Sara Malaguti, esperta di marketing e comunicazione digitale, con uno stile semplice, diretto e ricco di esempi spiega i concetti chiave del digitale, mettendo in particolare l'accento su gentilezza ed empatia. Quello che ci propone è un manuale delle «buone prassi» che permette di capitalizzare gli sforzi fatti in questo periodo, ma allo stesso tempo viene in soccorso a coloro che si sono sentiti esclusi dall'eccessiva velocità del cambiamento. E, una volta per tutte, consente di fare pace con i canali digitali.

Siete seduti alla scrivania per lavorare a un progetto importante, ma una notifica sul telefono interrompe la vostra mattinata. Poi, mentre state per rimettervi al lavoro, passa un collega per fare quattro chiacchiere. A casa, gli schermi interferiscono con il tempo di qualità che vorreste dedicare alla famiglia. Un altro giorno è passato e, ancora una volta, i vostri obiettivi personali e professionali più importanti sono rimasti al palo. Che cosa sarebbe stato possibile se aveste dato seguito alle vostre migliori intenzioni? Quali obiettivi

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

potreste raggiungere se riusciste a rimanere concentrati? Se aveste il potere di diventare “indistraibili”? Autore di bestseller internazionali, ex docente a Stanford ed esperto di design comportamentale, Nir Eyal ha scritto Creare prodotti e servizi per catturare i clienti (Hooked), il manuale delle aziende di Silicon Valley per creare tecnologia in grado di formare abitudini. In questo nuovo libro, Eyal rivela i fattori psicologici nascosti che portano alla distrazione. Mostra perché il problema non si possa risolvere semplicemente rinunciando ai dispositivi tecnologici: l'astinenza è poco pratica e spesso non fa che aumentare il desiderio. L'autore svela il segreto per riuscire finalmente a fare tutto quello che ci proponiamo con un modello in quattro fasi, fondato su solide basi scientifiche. Come diventare indistraibili mostra come ricavare il meglio dalla tecnologia, senza lasciare che si porti via il meglio di noi.

La velocità con cui muta il mercato del lavoro impone alle aziende sforzi sempre più ingenti e mirati per assicurarsi le risorse migliori, in uno scenario competitivo esasperato dalla comunicazione digitale. Questo manuale mostra un nuovo approccio

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

al concetto di branding, elevandolo dal valore d'impresa al valore umano, con l'obiettivo di qualificarsi non soltanto in termini di prodotto o di servizio, ma anche in termini di ambiente di lavoro. Si parte mostrando cosa significa per un brand promuoversi come luogo di lavoro, comunicando la propria Employer Value Proposition, per poi iniziare a pianificare e avviare una strategia di Employer Branding. Una volta definiti gli obiettivi è il momento di dare vita alle idee, unendo storytelling, content strategy e design dell'esperienza, per sviluppare attività coerenti con le esigenze dell'azienda. Arricchito da interviste, casi di studio e best practice aziendali, questo libro è pensato per chiunque si occupi di HR, marketing o comunicazione e desidera acquisire gli strumenti per affrontare con successo le nuove sfide del mercato del lavoro.

[de kunst van stressvrije productiviteit](#)

[Attrarre e coltivare talento in azienda in modo strategico e creativo](#)

[Life Design](#)

[Detox. Più sani, più giovani, più magri](#)

[Focus & produttività per il manager nell'era delle distrazioni](#)

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

[digitali](#)

[La realtà rivelata dai media digitali](#)

[Trasformazione esponenziale](#)

[Een bepaald idee van de wereld](#)

[Il percorso di Digital Detox per migliorare relazioni, lavoro e benessere](#)

[Come difendersi da chi può stabilire cosa è rilevante per noi](#)

[Digital Detox](#)

[Lavorare ovunque in modo semplice e produttivo](#)

[Adbusters](#)

Negli ultimi anni, sempre più imprenditori/imprenditrici e professionisti/e avvertono la difficoltà di gestire la propria attività senza sacrificare gli impegni personali, di coppia e famigliari. Il Life & Family Management ricopre un ruolo fondamentale nella creazione di una nuova cultura di armonia tra business e vita privata. Il Life & Family Management è prima di tutto una nuova forma di pensiero, e poi di azione quotidiana, che nasce dall'esigenza di elevare la qualità della vita, dove per vita si intendono le quattro principali aree di una persona: tu, coppia, famiglia, business. In questo libro troverai tutti i consigli semplici e facili da mettere in pratica per ripartire da te, rivitalizzare il rapporto di coppia, uscire da una crisi di coppia, armonizzare con successo business e vita privata e molto altro ancora.

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

Se credi che i vaccini siano un sistema rettiliano per controllare i campi d'energia organica. Se pensi che gli alieni ci rubino il lavoro. Se è vero perché hai visto un video. Se sei convinto che ASAP sia un ente di previdenza sociale e Flickr l'onomatopea di uno starnuto, allora questo manuale illustrato, amico, non è per te. Ma parla di te e di tutti quelli come... Una nuova versione riveduta, corretta e soprattutto ampliata (da 224 a 270 pagine!) del manuale scritto da Diego Cajelli. Tante nuove voci legate alla pandemia COVID e alle ultime idiozie del mondo di internet (e non solo). Con una nuova introduzione dell'autore e nuove illustrazioni. Disponibile solo in versione digitale!

L'industria dell'informazione, e più in generale quella dei contenuti, svolge un ruolo essenziale per la qualità della nostra vita sociale. Essa si trova però costretta a obbedire a un vincolo di business che sta producendo danni irreparabili: la necessità di attrarre i nostri occhi (e liberare i nostri dati) verso la pubblicità. Ciò condiziona in modo decisivo la scelta dei temi da approfondire e il frame con cui vengono narrati i fatti. Una scelta che - nonostante la transizione digitale - è ancora nelle mani di poche persone. Perché giornalisti, comunicatori e le altre figure di intermediazione culturale non rispondono più alla loro missione pubblica? Come mai queste professioni non riescono a evolvere oltre la necessità industriale di convogliare la nostra attenzione all'interno di "cornici" ben presidiate? In "Unframing" Antonio Pavolini ci ricorda che occorre individuare nuovi modelli economici per remunerare l'industria dei media, oppure saranno i fruitori di contenuti a dover correre ai ripari, imparando da soli a "rompere la cornice". Vecchi

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

palinsesti e nuovi algoritmi ci stanno sempre più imprigionando: siamo in una "ruota del criceto" e dobbiamo capire tutti insieme, dai decisori ai consumatori, come venirne fuori. Un saggio che spiega come e perché investire in empatia, esperienze e storytelling sia fondamentale per riuscire a essere competitivi in un mercato in cui gli algoritmi dettano le regole. Come si fa a cavalcare le onde degli tsunami tecno-economici odierni senza venirne travolti? Diventando #phygital: fisici e digitali allo stesso tempo, capaci di offrire luoghi di contatto e servizi a portata di mano e di click. Valori, emozioni e umanità sono il centro di un nuovo modello di marketing pensato per un mondo in cui la dimensione digitale è ormai sempre più interconnessa all'esperienza fisica. #Phygital è - come scrive Paolo Iabichino - una "traccia" lasciata da un "pioniere". Un'opera che parla agli studenti, ai marketing manager e ai (piccoli) imprenditori, mostrando come il digital marketing e la psicologia sociale devono fondersi insieme per poter pensare di salvare i negozi di quartiere dalla concorrenza di un futuro che è già presente e trasformare le risorse umane da costi fissi in autentiche fonti di valore.

Il volume propone una sintesi dei contributi presentati da docenti ed esperti del mondo della comunicazione in un ciclo di seminari organizzato ad Ascoli Piceno, alla fine del 2013, dal Consorzio Universitario Piceno e dal Dipartimento di Scienze Politiche, della Comunicazione e delle Relazioni Internazionali dell'Università di Macerata. La diversità degli ambiti professionali e disciplinari da cui muove il ragionamento degli autori ha consentito di allargare un ampio sguardo prospettico su linguaggio e comunicazione

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

politica, con questioni che vanno dall'interrogativo intorno all'effettiva capacità del medium digitale di rinvigorire le istituzioni democratiche attraverso iniezioni di democrazia diretta ai cambiamenti di visione che l'impatto dalla rivoluzione digitale sulla società impone ai comunicatori politici e istituzionali; da una lettura critica delle strategie messe a punto dai sistemi politici per presentarsi sotto una luce a loro favorevole a un'indagine più classica svolta a partire dal punto di vista disciplinare della semiotica e della filosofia politica intorno al linguaggio e alla retorica politica.

Dopo aver affrontato il tema della concentrazione con "Deep Work" e quello del "digital detox" con "Minimalismo digitale", Newport, in "Un mondo senza email" ripensa l'organizzazione del lavoro. Oggi chi lavora, specialmente i "lavoratori della conoscenza", ha a disposizione risorse tecnologiche all'avanguardia che dovrebbero consentire di realizzare cose incredibili. Ma la realtà è un po' diversa: abbiamo interiorizzato processi e strutture organizzative inefficienti che vanificano quei vantaggi e promuovono una cultura a lungo termine deleteria. Basta pensare all'invenzione dell'email: comunicare con chiunque, a qualsiasi distanza, all'istante sembrava una specie di magia agli albori dell'era di Internet, eppure oggi il flusso di comunicazioni è diventato talmente massiccio e incontrollabile da costituire un intralcio per le attività principali. Il modo in cui lavoriamo non funziona più. In "Un mondo senza email" Cal Newport delinea un nuovo approccio e processi più strutturati per cambiare radicalmente ambienti e pratiche di lavoro. Per riconquistare il controllo del nostro

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

tempo, della nostra capacità di concentrazione e alleviandoci da quella sensazione di esaurimento e mancanza di controllo che troppo spesso pervade le nostre giornate. "Minimalismo" è l'arte di saper riconoscere lo stretto necessario. Il "minimalismo digitale" è l'applicazione di questa idea alle tecnologie. Pensare la vita senza smartphone, internet e social network oggi ci sembra quasi impossibile, eppure fino a qualche anno fa la maggior parte di questi strumenti non esisteva. Le società della Silicon Valley hanno sfruttato le più avanzate scoperte della psicologia e delle neuroscienze per tenerci incollati ai loro dispositivi, dando vita alla cosiddetta "economia dell'attenzione": noi siamo il prodotto e gli inserzionisti pubblicitari sono gli acquirenti. Cal Newport, professore di computer science e saggista, ritiene che il modo migliore per riprendere il controllo sia il minimalismo digitale: una filosofia che prevede di fare un passo indietro e ripensare il nostro rapporto con la tecnologia in maniera attiva. Minimalismo digitale spiega (supportato da solide basi scientifiche) perché dovremmo sposare questa visione, quali vantaggi ci porterà e condivide il percorso studiato e testato dall'autore per emanciparci dai nostri dispositivi digitali, per tornare ad avere il pieno controllo del nostro tempo e per decidere senza condizionamenti quali sono le attività che realmente hanno valore per noi e ci rendono felici.

Internet sembra rispondere ormai ai bisogni primari dell'uomo: essere apprezzati, essere riconosciuti, essere amati. Più amici virtuali abbiamo, più ci sentiamo amati e popolari; più "like" riceviamo, più ci sentiamo importanti, visti, apprezzati; più profili social

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

mettiamo in piedi, più la vita sembra avere un senso; più condividiamo con gli altri fatti anche banali della nostra vita, meno la vita ci appare banale. "Liberi dalla dipendenza digitale" ci mostra come ritrovare la consapevolezza di noi stessi, della vita reale e di chi ci sta attorno. La realtà infatti è che abbiamo smesso di vivere una vita reale per trascorrere sempre più tempo nel mondo virtuale. Sono frequenti i casi di persone che rischiano di essere investite per aver attraversato la strada con gli occhi fissi sullo schermo dello smartphone. Gli stessi rapporti umani si sono fatti più eterei, più superficiali. Non si discute più; se un amico fa qualcosa che non ci piace, nessun problema: gli si toglie l'amicizia con un "click". Spegni lo smartphone, chiudi il laptop e ritorna a sperimentare la libertà della consapevolezza, la gioia di essere presente e il potere di scegliere come vuoi vivere la tua vita. Nancy Colier ti guiderà in un viaggio attraverso te stesso per passare dall'inconsapevolezza alla consapevolezza, dall'assenza alla presenza e dalla schiavitù alla libertà della mente. Ritorniamo a sentirci presenti, connessi con noi stessi e soprattutto a sentirci bene.

[A scuola di cittadinanza digitale](#)

[Campagna urbana](#)

[Il Budo dei Like - La saggezza marziale al tempo di Internet](#)

[Life & Family Management](#)

[La guida definitiva per trasformare la propria impresa in una organizzazione esponenziale](#)

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

[Liberi dalla dipendenza digitale](#)

[Vivi ogni giorno come se fosse il primo](#)

[Tool e attitudini per gestire il lavoro da casa e da remoto](#)

[Unframing](#)

[Il nuovo marketing, tra fisico e digitale](#)

[Minimalismo digitale](#)

[Rimettere a fuoco la propria vita in un mondo pieno di distrazioni](#)

[Offline è bello. Il percorso di Digital Detox per migliorare relazioni, lavoro e benessere](#)

Tutti noi ci ritroviamo quasi ogni giorno a chiederci cosa sia la felicità, ma meno frequentemente ci domandiamo se esista un metodo per apprendere come essere felici. O, meglio ancora, un luogo dove poter imparare a esserlo. Immagina allora che questo luogo esista, un'Accademia. Ecco, è davanti a te. Ci entri da un cortile che solo all'apparenza è uguale ai tanti che ti è già capitato di attraversare. La differenza è che questo ti conduce a un edificio in cui entri in un modo ed esci che sei un'altra persona. Migliore? Probabile. Diversa? Sicuramente. Ogni capitolo del libro sarà come una stanza: aprirai la porta, ti guarderai intorno, scoprirai cose nuove. Potrai approfondire in ciascuna un tema specifico - l'amore, l'autostima, il lavoro, il denaro, il talento -, confrontarti con esercizi mirati che ti aiuteranno a sviluppare tutto il tuo potenziale, a dare un taglio definitivo agli autosabotaggi più o meno consapevoli. Con L'Accademia della felicità, la personal coach Francesca Zampone ci accompagna in un percorso di conoscenza che è allo stesso tempo articolato e semplice, in un viaggio di consapevolezza per mettere a fuoco ciò che desideriamo davvero e imparare a

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

volerci un po' più bene.

Smart working, didattica a distanza per professione e per ruolo genitoriale, necessità di comunicare durante il lockdown ci hanno costretto, nell'anno appena trascorso, a ripensare al nostro ruolo sul web e alla funzione del digitale nelle nostre vite. In realtà essere “nativi digitali” o “immigrati digitali”, nel caso dei meno giovani, e saper usare le tecnologie informatiche non basta, bisogna usarle con consapevolezza. Questo libro è dunque un piccolo contributo per divenire “pionieri digitali”, a cui per la prima volta è chiesto di verificare nuovi approcci educativi-didattici-comunicativi che rispondono a bisogni mutati con l'uso di tecnologie in continua evoluzione.

Il mondo non sta cambiando. Il mondo è già cambiato e, con esso, quello del lavoro. Fenomeni epocali, quali la trasformazione digitale, e contingenti, quali il distanziamento sociale, hanno modificato profondamente lo scenario nel quale vivere e lavorare. Come costruire, quindi, dei percorsi professionali soddisfacenti e sostenibili? Come emergere e reagire all'ipercompetizione e all'avvento dell'intelligenza artificiale? La risposta risiede nelle persone e nella capacità delle stesse di creare relazioni di valore che possano durare nel tempo, anche facendo leva sulle ultime tecnologie. La costruzione e la gestione di un network professionale al quale riferirsi assume un'importanza strategica per tutti coloro che vogliono avere una carriera di successo. Questo libro prova ad illustrare, con un approccio pratico e diretto, come fare business networking intelligente, tanto on quanto offline, e recuperare la dimensione relazionale alla base di qualsiasi percorso di successo.

Nato sulle matrici della riflessione situazionista di critica alla “società dello spettacolo”, il collettivo canadese Adbusters rappresenta una delle realtà più interessanti dell'attivismo

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

internazionale. Sulle pagine della loro omonima rivista propongono da diversi anni il culture jamming, pratica artistica che sovverte il linguaggio pubblicitario con parodie e détournement per liberare il consumatore dal ruolo di ricevente passivo e suggerirgli un consumo critico. Il tema di indagine è l'analisi dei processi che individui, collettivi e movimenti sociali hanno compiuto negli ultimi trent'anni per salvaguardare l'autonomia della mente dal dominio psico-mediatico, con forme di contestazione come Occupy Wall Street, movimento nato proprio sulle pagine della rivista. Questo libro, arricchito da una selezione di opere e saggi da loro pubblicati, è uno strumento indispensabile per comprendere il modus operandi e l'impatto di un fenomeno tra i più sovversivi degli ultimi anni.

Quando l'uomo nobilita il lavoro. Lavorare, lavorare e ancora lavorare. Svegliarsi il lunedì mattina sognando l'arrivo del fine settimana, entrare in ufficio alle nove contando le ore che ci separano dal rientro a casa, mentre le tante agognate vacanze sono ancora un sogno lontano. È la vita di milioni di persone in tutto il mondo alle prese con i ritmi frenetici del lavoro, con lo stress, le ansie e le preoccupazioni di una routine che alla lunga può essere devastante. Ma non sarebbe più utile e produttivo scoprire cosa ci rende davvero felici? Non sarebbe più importante imparare a riconoscere i nostri sogni e smettere di inseguire quelli degli altri? La risposta è sì, non c'è dubbio, e per farlo non è necessario mollare tutto e aprire un chiringuito su una spiaggia tropicale, ma intraprendere un percorso che permetta di trovare il giusto equilibrio tra vita personale e lavoro. Il Life Design è proprio questo: un metodo, messo a punto dalla Stanford University in California, grazie al quale è possibile ridisegnare la propria vita e realizzare la propria vocazione. Davide Francesco Sada ed Enrico Garzotto, esperti di trading, imprenditori e primi in Italia ad aver ottenuto la certificazione presso i titolari della

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

cattedra di design a Stanford, ci guidano alla scoperta di questo viaggio di trasformazione interiore e ci invitano a riconfigurare la nostra vita privata e lavorativa, affinché, finalmente, il lavoro non sia più «quello che facciamo per campare», ma una sorgente di gioia e gratificazione interiore ed economica. Dopo aver letto questo libro, nel quale alla teoria si affiancano la pratica e una serie di esercizi concreti di Life Design, capiremo che vita privata e lavoro possono essere un tutt'uno e convivere in modo armonico per il raggiungimento della felicità. Senza attriti, senza conflitti. Scopriremo come trovare il nostro «disegno di vita» e monetizzarlo nel miglior modo possibile.

Il 2015 è stato per il Nord Est un anno di svolta. È stato l'anno della ripartenza economica, soprattutto grazie a imprese capaci di crescere sul mercato nazionale e internazionale. È stato anche l'anno dello sfaldamento delle banche del territorio, degli ennesimi ritardi rispetto a importanti scelte infrastrutturali e del grande successo dell'Expo di Milano. I tanti segnali positivi registrati per quanto riguarda il PIL, la domanda interna, le assunzioni, le esportazioni, lasciano aperte sullo sfondo numerose questioni di carattere strutturale che richiedono di guardare al futuro in modo nuovo. Urge una riflessione sulle ragioni che hanno determinato in questi anni la crisi di tanti progetti legati al mondo finanziario, alle grandi opere, al trasferimento tecnologico e alle infrastrutture. Quanto emerso dall'esperienza del 2015 indica la necessità di definire nuovi riferimenti e nuove centralità rispetto a reti e relazioni territoriali, e di mettere a punto strumenti efficaci per selezionare progetti e classi dirigenti capaci di tradurre in valore i fattori che ancora oggi caratterizzano e sostengono il Nord Est: il saper fare intelligente delle imprese e delle persone.

Questo pratico manuale per genitori suggerisce di usare il gioco da tavolo nella vita familiare

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

per distogliere i figli da smartphone e tablet e trascorrere più tempo insieme, propone molti consigli concreti e astute strategie per coinvolgere tutta la famiglia nel gioco. Come genitori abbiamo spesso la sensazione di essere in competizione con smartphone e tablet per conquistare l'attenzione dei nostri figli, e altrettanto spesso desideriamo tornare a una relazione concreta in famiglia, liberi dalla tecnologia, ma non sappiamo da dove cominciare. Giochiamo in famiglia propone una soluzione capace di portare molti benefici: il gioco da tavolo. Giocare assieme ci aiuta a sviluppare abilità interpersonali (anche con i genitori e i fratelli), aumenta l'autostima, migliora la memoria e le abilità cognitive, le capacità di problem solving vengono affinate così come l'attitudine a prendere decisioni e a risolvere conflitti. Tutto questo offline! Questa guida pratica, ricca di suggerimenti e proposte di personalizzazione delle attività, è indirizzata al miglioramento delle relazioni tra figli e genitori tramite giochi da tavolo classici e moderni; aiuta a scegliere il formato di gioco perfetto per le esigenze della famiglia, a scoprire come suscitare l'interesse dei figli e a scoprire, o riscoprire, la passione per i giochi. Il volume è completo di un'appendice dove sono disponibili numerose schede di presentazione di giochi da tavolo facilmente reperibili anche in Italia.

[L' autore del bestseller "Catturare i clienti" svela le tecniche per controllare l' attenzione e concentrarsi su quello che conta davvero](#)

[Codice Montemagno ebook](#)

[L'Accademia della felicità](#)

[L' effetto Ötzi. La società ibernata](#)

[Business networking. L'importanza delle relazioni umane per una carriera di successo](#)

Download File PDF Digital Detox: Il Modo Più Facile Per Ritrovare L'equilibrio

[nell'epoca digitale](#)

[Come curarsi dall'iperconnettività](#)

[#Luminol](#)

[Come diventare indistrainibili](#)

[E vissero tutti organizzati e felici](#)