FATIGA DIGITAL

CÓMO VENCER EL AGOTAMIENTO DIGITAL Y REDUCIR LAS DISTRACCIONES

implicatia

MIQUEL NADAL

Sabadell
Hub Empresa

implicatia

Haz clic en la imagen para ver el vídeo 👇👇

Contacta con nosotros

miquelnadal@emorganizer.com

@miquel.nadal.vela

Miquel Nadal Vela

@miquelnadalvela

Miquel Nadal Vela

https://www.emorganizer.com/blog

¿De dónde viene la FATIGA DIGITAL?

ENTORNO

CUERPO

MENTE

Sabadell
Hub Empresa

ÍNDICE

1. RESET DIGITAL

2. PRODUCTIVIDAD DIGITAL

Sabadell
Hub Empresa

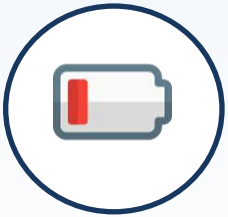
1. RESET DIGITAL

Sabadell
Hub Empresa

RESET DIGITAL

¿Qué tipo de contenidos gastan MÁS energía?

Correo Electrónico, Teams, Slack



Conferencias, Cursos, Entrevistas

Sabadell
Hub Empresa

RESET DIGITAL

¿Qué tipo de contenidos gastan MENOS energía?

Redes Sociales: FB, IG,LKD,TW

Noticias, Podcasts

Sabadell
Hub Empresa

RESET DIGITAL

TECNOLOGÍA VS TECNOLOGÍA

XTAB

POCKET

NO ACUMULES

NADA

STAYFOCUSD

FOREST

FOCO EN UNA

ACTIVIDAD

ZENPEN

FOCUS WORD

TIEMPO PARA

PENSAR

1. RESET DIGITAL

¿DÓNDE TIENES EL FOCO HOY?

MOOD METER

LA **CALIDAD** DE TU ATENCIÓN

YOUR HOUR

ATENCIÓN EN EL **CELULAR**

RESCUE TIME

ATENCIÓN EN LA **COMPUTADORA**

HAPPIFY

SCREEN TIME

ACTIVITY WATCH

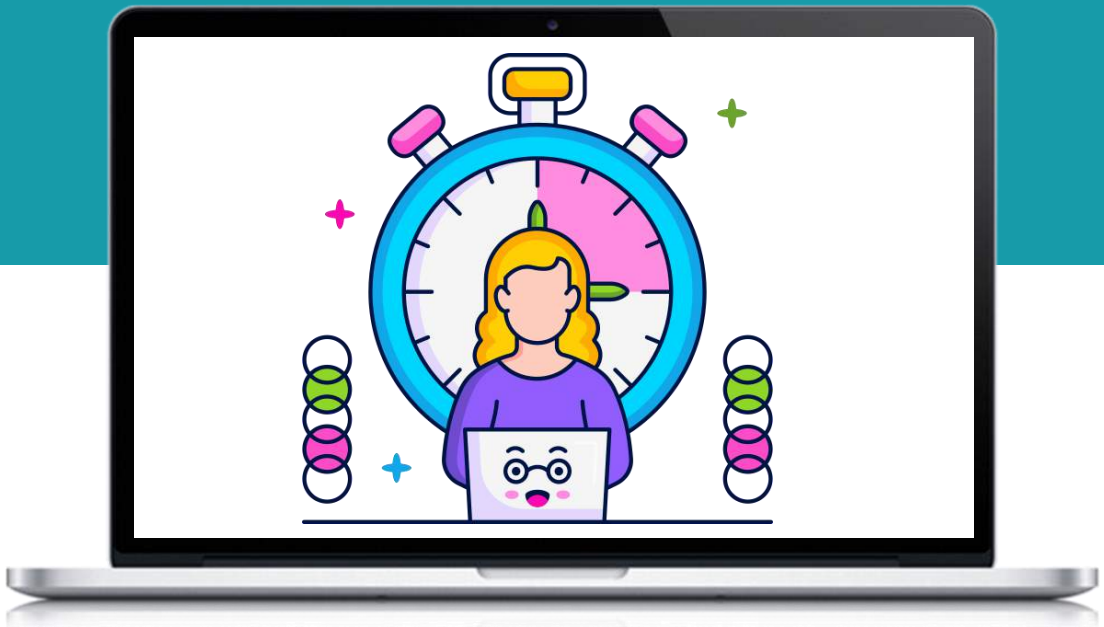
1. RESET DIGITAL

MIDE EL TIEMPO QUE DEDICAS AL MUNDO ONLINE

Clockify

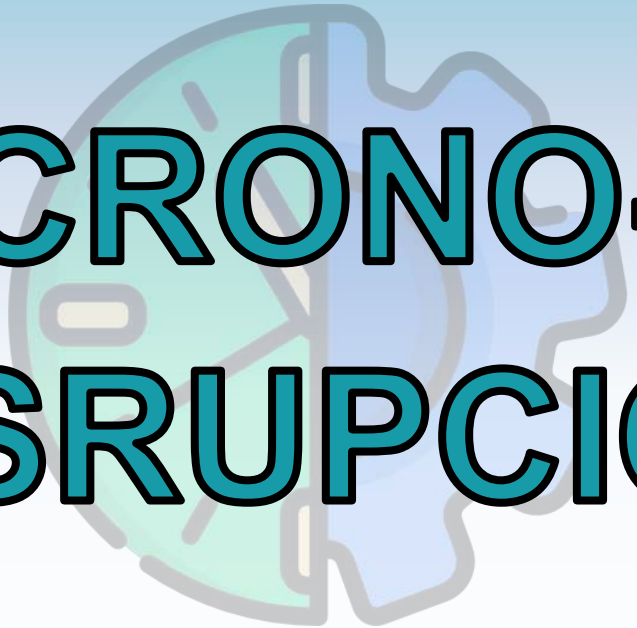
Sabadell
Hub Empresa

2. PRODUCTIVIDAD DIGITAL



Sabadell
Hub Empresa

2. PRODUCTIVIDAD DIGITAL



CRONO-DISRUPCIÓN

Sabadell
Hub Empresa

2. PRODUCTIVIDAD DIGITAL

ESPACIO BÚNKER

Sabadell
Hub Empresa

2. PRODUCTIVIDAD DIGITAL

TAREAS ONLINE/OFFLINE

Sabadell
Hub Empresa

2. PRODUCTIVIDAD DIGITAL

REVISIÓN VS CREACIÓN

Sabadell
Hub Empresa

2. PRODUCTIVIDAD DIGITAL

CUANDO TIENES ALTA ENERGÍA

90’ Trabajo

10’ Descanso

Sabadell
Hub Empresa

2. PRODUCTIVIDAD DIGITAL

CUANDO TIENES BAJA ENERGÍA

40’ Trabajo

5’ Descanso

Sabadell
Hub Empresa

2. PRODUCTIVIDAD DIGITAL

PLAN DE CIERRE

Sabadell
Hub Empresa

2. PRODUCTIVIDAD DIGITAL

RUTINA PARA TERMINAR EL DÍA

- Última Revisión Correo
- Revisión Diaria
- Planificación Próximo Día
- Desconexión Digital
- Cierre real (familia, meditación…)

Sabadell
Hub Empresa

2. PRODUCTIVIDAD DIGITAL

NO HACER

NADA

Sabadell
Hub Empresa

Contacta con nosotros

miquelnadal@emorganizer.com

@miquel.nadal.vela

Miquel Nadal Vela

@miquelnadalvela

Miquel Nadal Vela

https://www.emorganizer.com/blog

implicatia

Haz clic en la imagen para ver el vídeo 👇👇