

**Discussione di gruppo**  
**Domanda assegnata**

---

Gruppo 1

Quali sono le maggiori distrazioni durante la giornata?  
Quando si verificano?

Gruppo 2

Come ti senti quando ti rendi conto di aver perso tempo o di esserti distratto?

Gruppo 3

Hai provato qualche strategia per gestire le distrazioni?  
Ha funzionato?

Gruppo 4

Cosa potresti provare a fare a partire da domani per proteggere meglio il tuo tempo?

Procedura suggerita:

- Ogni gruppo discute per 10-15 minuti.
- Un portavoce o tutti i membri condividono le loro idee in una sessione plenaria.
- Il formatore può scrivere una sintesi sulla lavagna o sulla lavagna a fogli mobili.