

OBIETTIVO DELLA SESSIONE: _____ **DATA:** _____

OBIETTIVO 1° ciclo:

CONCENTRAZIONE - 25 MINUTI
 PAUSA - 5 MINUTI
 REVISIONE OBIETTIVO - 2 MINUTI

OBIETTIVO 2° ciclo:

CONCENTRAZIONE - 25 MINUTI
 PAUSA - 5 MINUTI
 REVISIONE OBIETTIVO - 2 MINUTI

OBIETTIVO 3° ciclo:

CONCENTRAZIONE - 25 MINUTI
 PAUSA - 5 MINUTI
 REVISIONE OBIETTIVO - 2 MINUTI

PAUSA 10/15 MINUTI

OBIETTIVO 4° ciclo:

CONCENTRAZIONE - 25 MINUTI
 PAUSA - 5 MINUTI
 REVISIONE OBIETTIVO - 2 MINUTI

OBIETTIVO 5° ciclo:

CONCENTRAZIONE - 25 MINUTI
 PAUSA - 5 MINUTI
 REVISIONE OBIETTIVO - 2 MINUTI

OBIETTIVO 6° ciclo:

CONCENTRAZIONE - 25 MINUTI
 PAUSA - 5 MINUTI
 REVISIONE OBIETTIVO - 2 MINUTI

PENSIERI POST-FOCUS:
