



## Social Media Detox – Work & Focus Mode

### Venerdì 6 novembre

- 6.1. Check-in e ritiro dei cellulari (*Mark*)
- 6.1. Conferenza iniziale off-screen (*Mark*)
- 6.1. Intelligenza emotiva e mindfulness – teoria (*Riccardo*)

#### PRANZO

- 6.2. Intelligenza emotiva e mindfulness – pratica (*Riccardo*)
- 6.2. Laboratorio teatrale: Black Mirror nell'era Covid19 (*Jenny*)
- 6.2. "Novanta giorni in malga: la storia di un digital escaper - Aperitivo letterario e degustazione con Francesco Gubert" (*Francesco Gubert*)

#### CENA

- 6.3. Brulè e serata chill-out (*Giopa*)

### Sabato 7 novembre

- 7.0. Corsa mattutina (*Jadi*)

#### COLAZIONE

- 7.1. Innovation Lab: brainstorming e project management (*Mark*)
- 7.1. Manuale vs. digitale: come traferire il lavoro dal computer all'aperto (*Francesca Cagnacci*)

#### PRANZO

- 7.2. Nature-coffee break (*Francesco Piazza*)
- 7.2. Innovation Lab: strategie comunicative analogiche e digitali (*Anthony*)

#### CENA

- 7.3. Black Mirror horror story telling (*Jenny*)

### Domenica 8 novembre

- 8.0. Yoga mattutina (*esterna*)

#### COLAZIONE

- 8.1. Seminario: una dieta digitale per lavoratori incollati al videoterminale (*Laura*)
- 8.1. Seminario: l'impronta ecologica digitale (*Claus*)
- 8.1. Innovation Lab: team working e networking (*Mark*)

#### PRANZO

- 8.2. Lavorare e giocare col digitale mantenendo la testa analogica: il geocaching (*Jeff*)
- 8.2. Lavorare e giocare col digitale mantenendo la testa analogica: la palestra digitale (*Edo*)
- 8.2. Discussione finale (*Mark*)
- 8.2. Check-out e restituzione dei cellulari (*Mark*)