



Suggerimenti per proteggersi in rete

I social media come strumenti

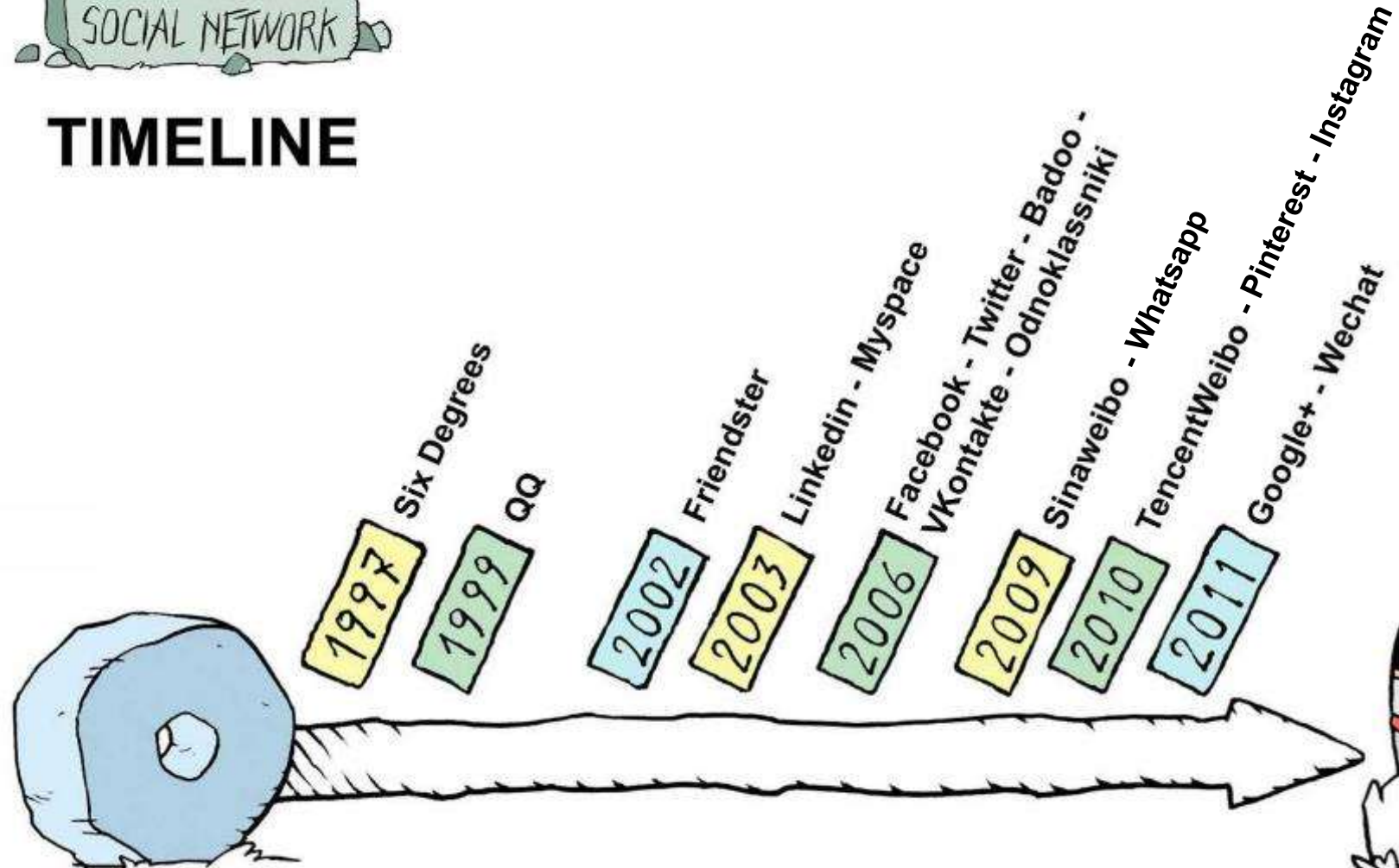
Sara Salvarani

20/03/2019

I social non sono nati ieri...un po' di storia



TIMELINE



Una distinzione fondamentale

- **Social network (SN):** strumenti che permettono la realizzazione, il mantenimento e l'ampliamento di reti sociali virtuali, dando all'individuo la possibilità, attraverso la creazione di un profilo personale, di effettuare ricerche nel database e trovare altri utenti, organizzarli in liste di contatti e, con loro, condividere testi, immagini, video e audio.

facebook

LinkedIn

twitter



www.gruppolen.it

- **Social Content (SC):** piattaforme dove a essere condivisi sono i contenuti prodotti dagli stessi utenti (immagini, idee e contenuti multimediali).

Instagram

Pinterest

TikTok



YouTube



- **Social Tool (ST):** specifici strumenti che arricchiscono e facilitano l'efficace gestione delle piattaforme social.

PLANOLY

pocket

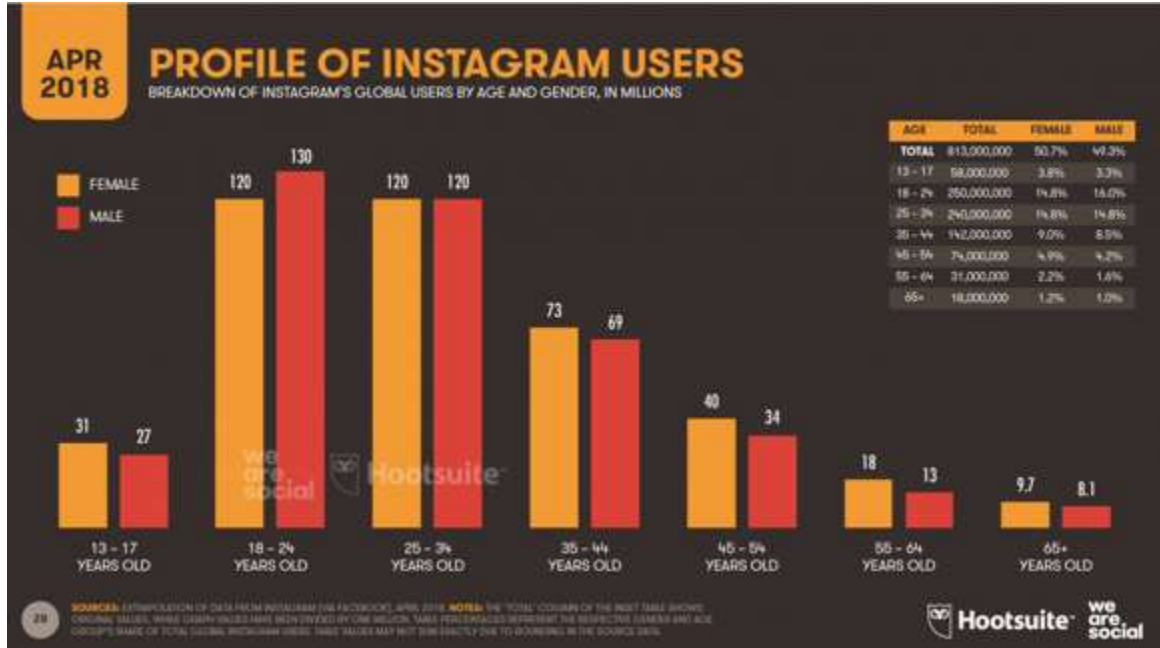
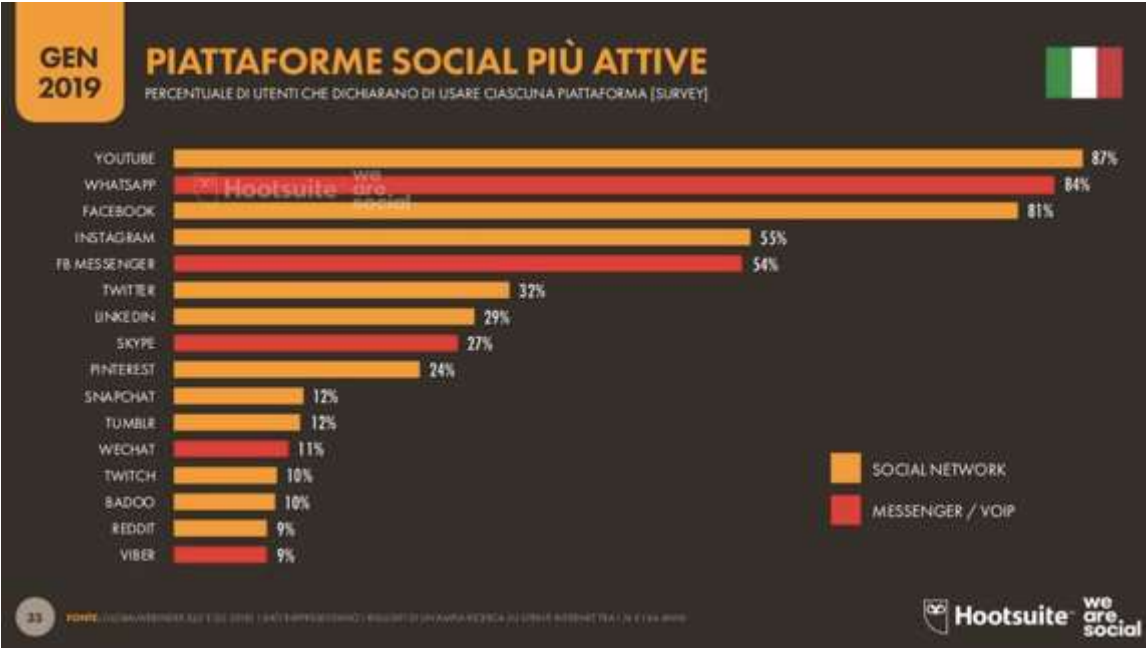
postpickr



feedly

+ Add This

Un po' di numeri

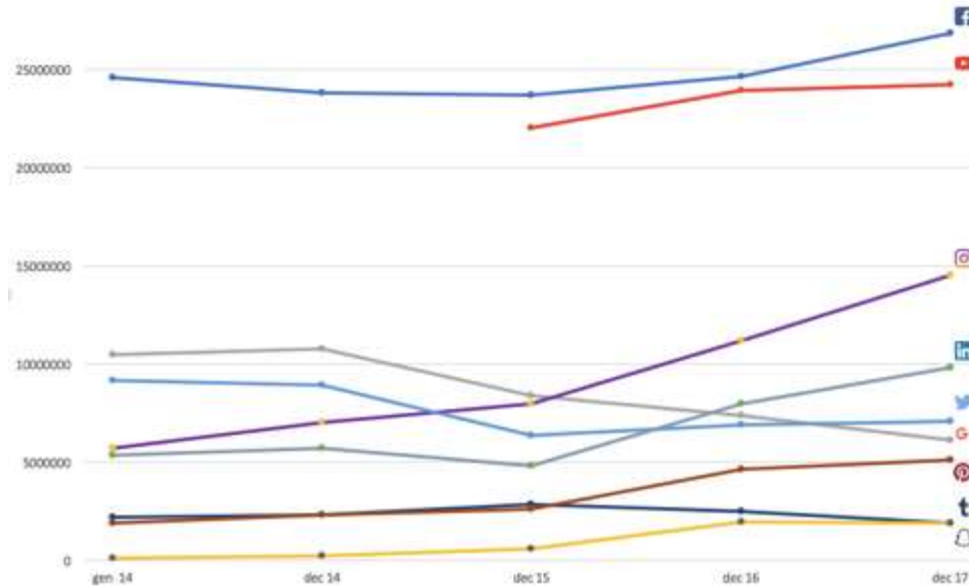


www.gruppolen.it

Un po' di numeri

SOCIAL MEDIA IN ITALIA 2017

ELABORAZIONE VINCENZO COSENZA - DATI AUDIWEB POWERED BY NIELSEN



Social di cittadinanza e social funzionali



blogmeter

Base: totale campione (N=1501) - Iscrizione ad almeno un canale Social

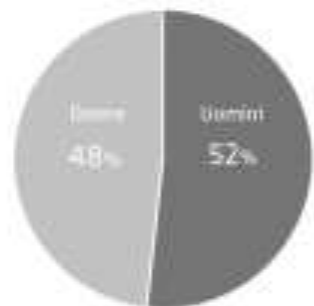


www.gruppolen.it

facebook in Italia

30 milioni attivi mese
28 milioni mobile mese
24 milioni attivi giorno
23 milioni mobile giorno

Sesso



credito: Osservatorio Comscore

Età

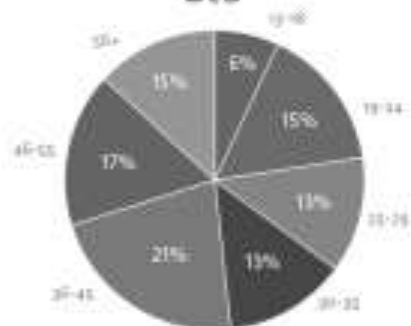


grafico: ISTAT

source: www.facebook.com/it

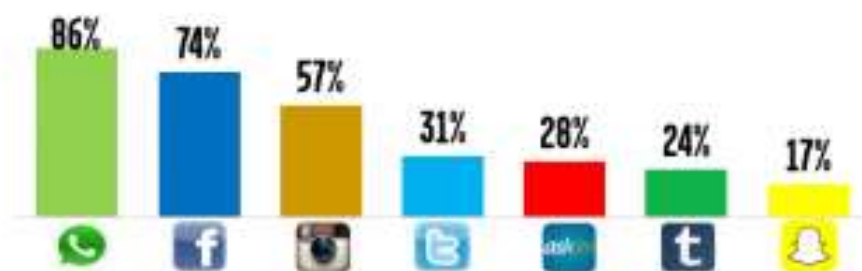


- 15-17  
- 18-24  
- 25-34  
- 35-44  
- 45-54  
- 55-64  



www.gruppolen.it

A quale di questi social network sei iscritto?

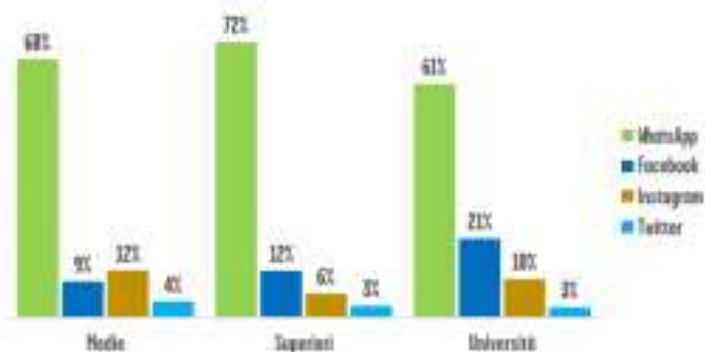


Fonte: elaborazioni MEC su dati [INQUADRO](#)

Ricerca CAWI su 1.216 studenti delle scuole medie, superiori e universitari (Marzo 2013)



Quali di questi social utilizzi maggiormente nel corso della giornata?

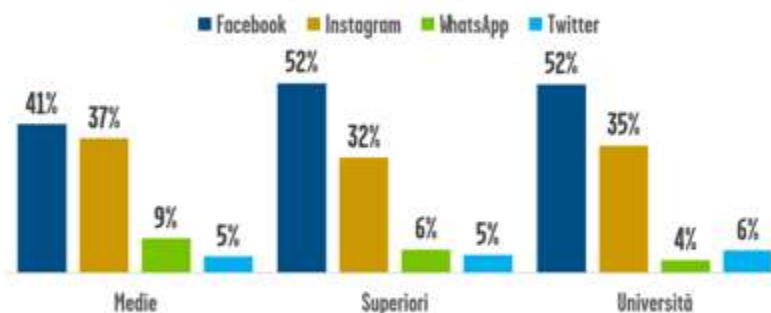


Fonte: elaborazioni MEC su dati [INQUADRO](#)

Ricerca CAWI su 1.216 studenti delle scuole medie, superiori e universitari (Marzo 2013)



Su quale di questi social network segui maggiormente i brand?

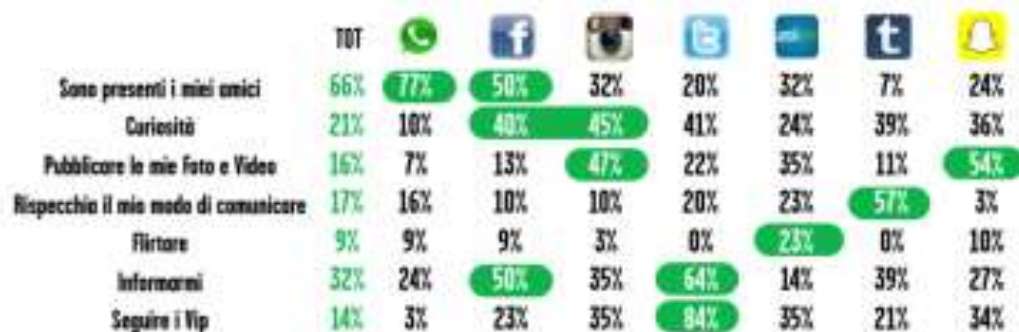


Fonte: elaborazioni MEC su dati [INQUADRO](#)

Ricerca CAWI su 1.216 studenti delle scuole medie, superiori e universitari (Marzo 2013)



Perché usi questi social network?



% di penetrazione del motivo d'uso rispetto al singolo social

Fonte: elaborazioni MEC su dati [INQUADRO](#)

Ricerca CAWI su 1.216 studenti delle scuole medie, superiori e universitari (Marzo 2013)



2019 *This Is What Happens In An* Internet Minute



In una parola...VIRALITÀ



www.gruppolen.it

Come funzionano i vari social



www.gruppolen.it

facebook®



IL BAR

- Friendly
- Personalizzazione privacy
- Reciprocità
- Personale

Per prima cosa: gli amici

FAI DI TE STESSO UN BRAND: PERSONAL BRANDING E REPUTAZIONE ONLINE (WEB BOOK)

facendo il contrario esatto.



Veronica Gentili
15 gennaio · 4h

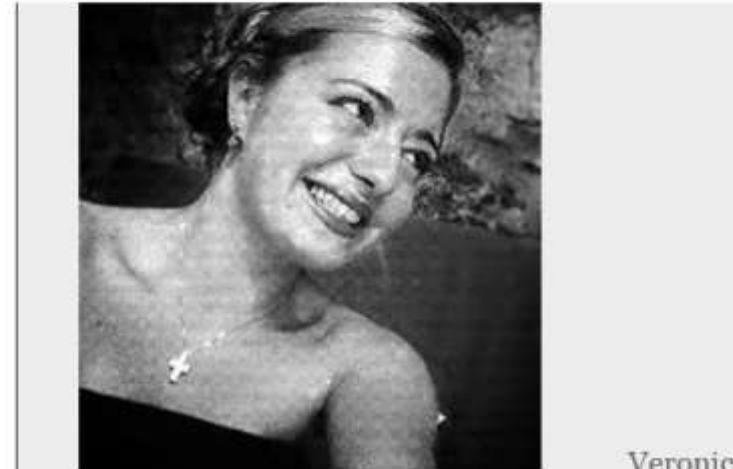
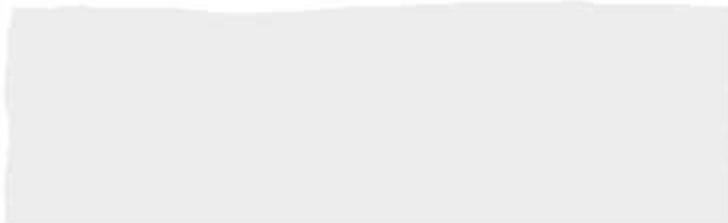
Il massimo torto che puoi fare all'imprenditore in senso generale e all'imprenditore di sé (detto anche Freelance) è questo: fargli perdere tempo. Il bene più prezioso che ha insieme ad esperienza e competenza. Quel tempo che cerca di dilatare ogni giorno perché basti a far tutto, quel tempo che si scervella a ottimizzare e orientare per priorità ogni santissimo giorno che Dio manda sulla terra. E' la peggior offesa che mi puoi fare, soprattutto se so che lo sai che lo stai facendo.

Non mi piace più · Commenta · Condividi

Piace a te, Cecilia Mattioli, Matteo Bianx, Andrea Girardi e altri 42.

Un post di Veronica Gentili su Facebook · ©
[Facebook.com](https://www.facebook.com)

Secondo **VERONICA GENTILI**, esperta di web marketing, il comportamento più giusto da tenere su Facebook è:



Veronica

Gentili

Sapersi raccontare valorizzando le proprie competenze, esperienze e personalità con il giusto equilibrio.

Facebook è un social network e, in quanto tale, è un ambiente che le persone vivono per esprimersi, informarsi e relazionarsi.

Questo social può essere uno spazio di amenità e banalità o una rete che dona quotidianamente spunti di riflessione e relazione di valore: sei tu e solo tu a decidere che volto dargli

Come costruire una community interessante e che ci porti valore aggiunto?

- **Siate selettivi:** non serve accettare tutti in modo indiscriminato. «Amicizia» è una parola importante, diamola a coloro di cui ci fidiamo.



E poi...

- **Fate pulizie periodiche:** se non vi relazionate con qualcuno per sei mesi, difficilmente quella relazione vi porterà del valore aggiunto. Periodicamente ripulite la vostra lista di contatti.
- **Usate le liste:** Facebook vi permette di selezionare le persone a cui volete far leggere ogni singolo post. Imparate a separare personale e professionale.
- **Il tono di voce:** siate positivi, allegri, ma senza scadere nel «cacciarone» o nel volgare. Mixate i contenuti personali e professionali



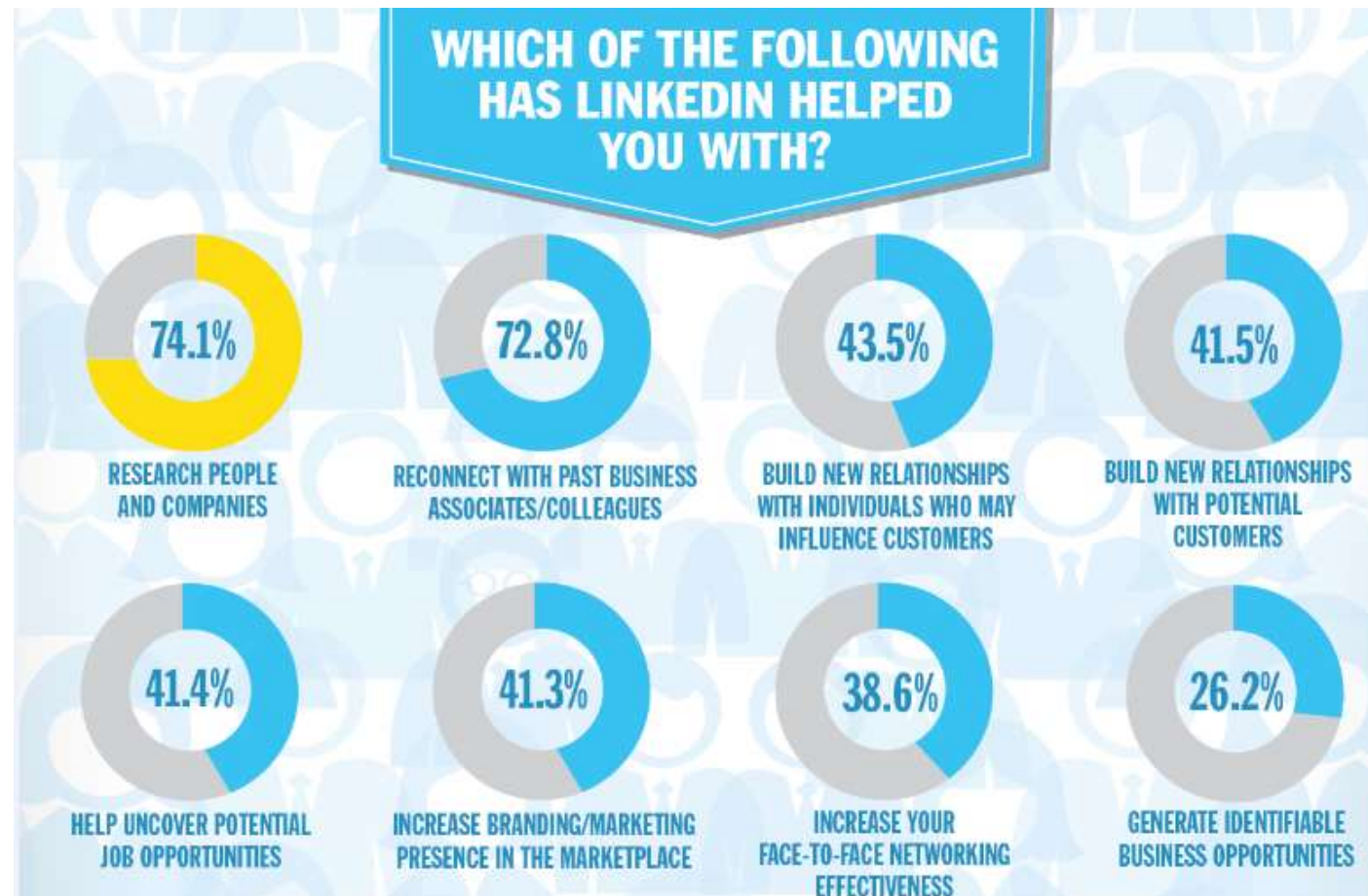


LA FIERA DI SETTORE

- Professionale
- Valorizzante
- Reciproco
- Elitario

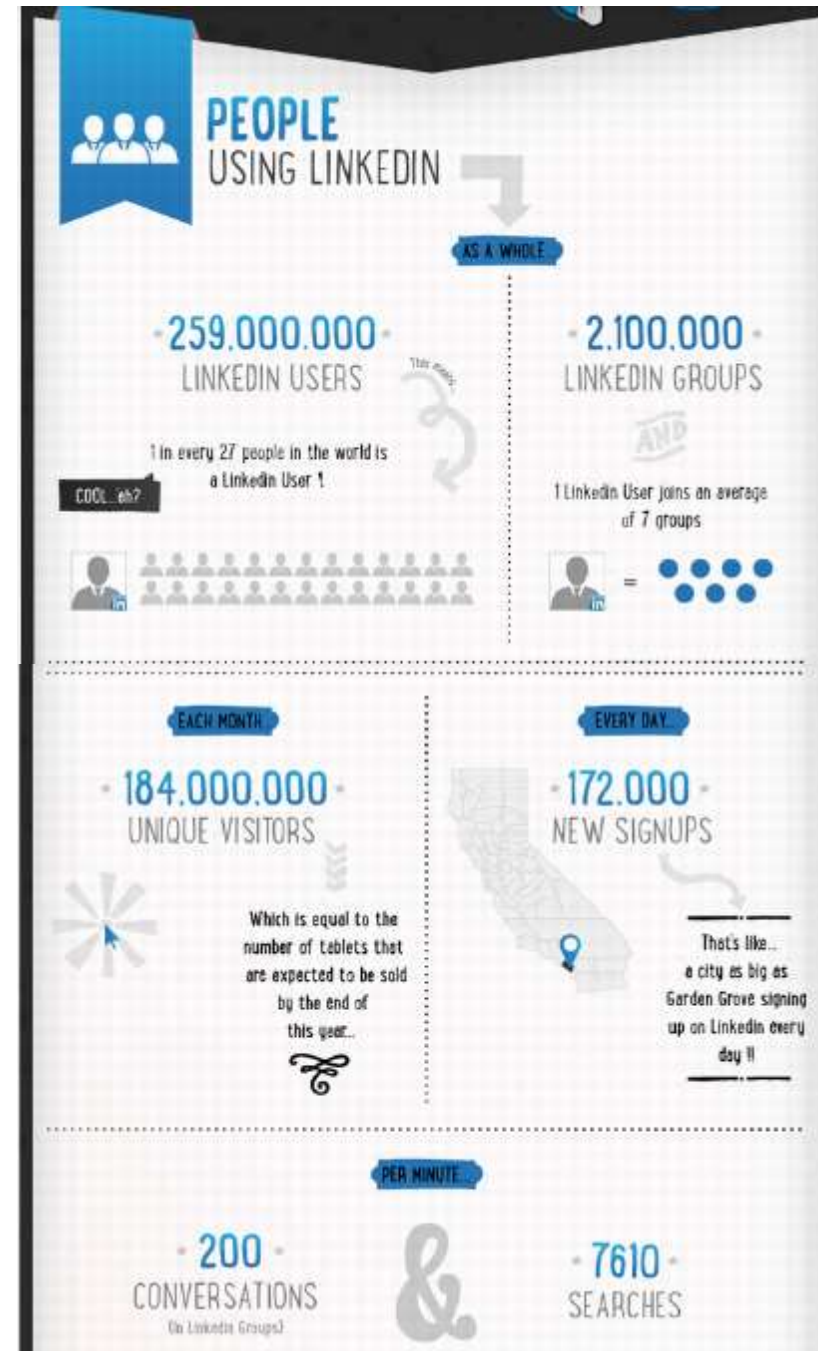
A cosa serve davvero?

- **Non** a trovare lavoro (o almeno non solo)
- A **connettere** persone con professionalità compatibili o che ruotano attorno ad uno stesso ambito di interesse
- A diventare un HUB, un punto di aggregazione di interessi professionali



Qualche dato...

- Nasce nel **2003**
- Oltre 4 milioni di utenti solo in Italia.
- **Entra in borsa nel 2011**
- LinkedIn ha ora **3000** dipendenti (all'inizio del 2010 ne aveva solo 500)
- Il fatturato del 2011 ha raggiunto **522 milioni** di dollari
- È il **30°** sito più visitato al mondo
- Uomini (59%) vs Donne (41%)
- fasce con più membri sono quelle dei 25-34enni e dei 35-54enni (entrambe col 36%).
- Le funzioni maggiormente presenti sono quelle legate alla vendita (12%), all'insegnamento (10%) e all'amministrazione (10%).



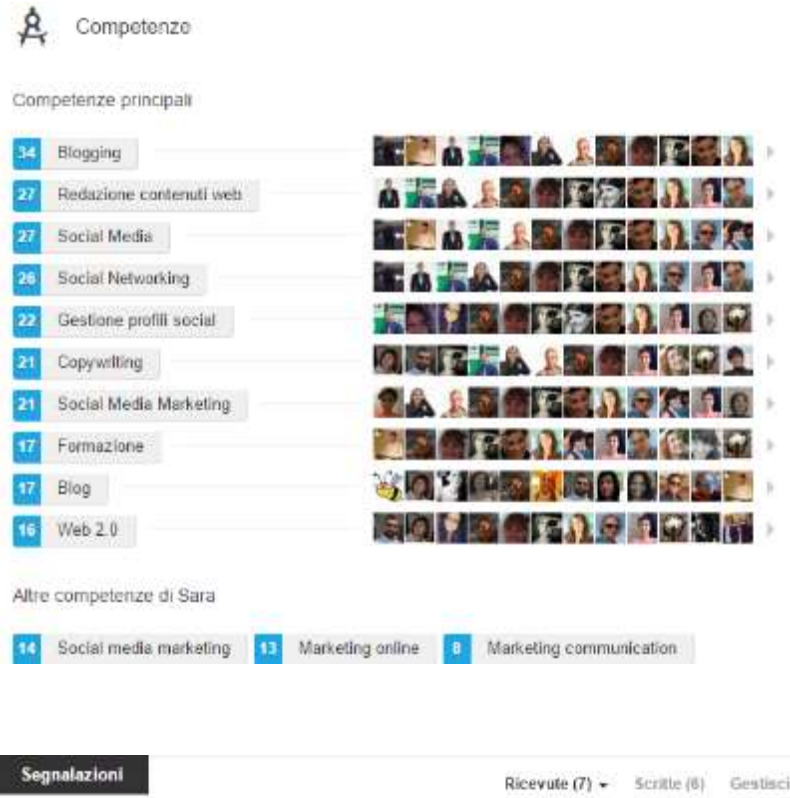
www.gruppolen.it

Il giusto atteggiamento

- **Personal Branding:** presentatevi bene (pic del profilo, immagine di copertina, grammatica, completezza)
- **Corporate Branding:** se fate parte di una organizzazione allineate le impostazioni del profilo con quelle corporate (social media polic del brand)
- **Condivisione, progetti ed esperienze:** non serve condividere tutto, serve condividere ciò che è importante
- **Approccio Business:** siate educati, presentatevi oi fatevi presentare, condividete e date valore prima di chiedere
- **Tone of voice:** formale ma non ingessato, affabile ma non cacciarone, aperto al dialogo e all'ascolto



Competenze e segnalazioni



The screenshot shows a LinkedIn profile section titled 'Competenze' (Skills). It lists 'Competenze principali' (Main skills) with a list of skills and the number of endorsements for each:

- 34 Blogging
- 27 Redazione contenuti web
- 27 Social Media
- 28 Social Networking
- 22 Gestione profili social
- 21 Copywriting
- 21 Social Media Marketing
- 17 Formazione
- 17 Blog
- 16 Web 2.0

Below this, it shows 'Altre competenze di Sara' (Other skills of Sara):

- 14 Social media marketing
- 13 Marketing online
- 8 Marketing communication

At the bottom, there is a 'Segnalazioni' (Endorsements) section with tabs for 'Ricevute (7)', 'Scritte (8)', and 'Gestisci'.

Competenze:

- Voi le inserite e i vostri collegamenti le confermano (ma possono anche inserirne di nuove)
- Sono la conferma della vostra professionalità
- Chi lo fa ci mette la faccia (attenti a chi sostenete)
- Avvallate solo competenze che avete «testato con mano»
- Non correte a «ricambiare» endorsement solo per cortesia

Segnalazioni:

- Sono le vecchie «referenze»
- Vanno meditate a fondo per «profondità» e parole
- Si possono dare gratuitamente o possono essere richieste
- Date prima di ricevere
- Aiutano a confermare la validità del proprio percorso professionale.

Preside

SQcuola di Blog



Andrea Allieri Geom.

Social Media Trainer & Strategist at SQcuola di Blog Social Media Marketing

« Sara è una delle migliori collaboratrici che abbia mai avuto. Ho creato SQcuola di Blog, che è come un figlio, e non ho avuto esitazioni ad affidarglielo. Ho pensato a www.socializeyouravant.it ed è stata la prima persona che ho coinvolto. Ho creato #VerdiMuseum e lei è un asset anche su questo. Quando mi chiedono chi sia la miglior formatrice Social Media e consulente, il... [altro](#)

30 ottobre 2014, Andrea è stato superiore di Sara presso SQcuola di Blog



10 regole utili per utilizzare LinkedIn

1. È importante apparire come ben inseriti in un network, quindi assicuratevi di **avere almeno 500 connessioni utili e in target**. Questo porta credibilità e autorevolezza sul web. A 500 collegamenti il contatore pubblico si ferma, è importante dimostrare di non essere appena sbarcati sulla piattaforma e che siete ben inseriti socialmente.
2. **Aggiornate il vostro stato quotidianamente** in modo da trasmettere valore e competenze. Va benissimo il vostro ultimo post sul blog, oppure contenuti di esperti del vostro settore che reputate interessanti per chi vi segue
3. **Scrivere in prima persona** - Parlare direttamente al vostro target di mercato in modo che possano riconoscere in voi un professionista preparato
4. **Aggiungete un video o una presentazione**. Molti preferiscono guardare piuttosto che leggere
5. Consigliate a chi legge il profilo di fare clic per riprodurre video in quanto non è così ovvio come sembrerebbe
6. **Utilizzare la sezione “Progetti”** per evidenziare download o per mostrare i prodotti e servizi che state promuovendo
7. Assicuratevi di **avere almeno 10 raccomandazioni**
8. Se l'avete aggiungete precedenti **esperienze di volontariato e nel sociale**
9. **Aggiungere i più significativi riconoscimenti e premi ricevuti**
10. Usate i gruppi (50 è il numero massimo, partite dai più frequentati e attivi)



W1

A photograph of a person from behind, wearing a brown jacket, holding a camera up to their eye to take a picture. The background is a blurred outdoor setting with a fountain, trees, and other people, suggesting a park or public square.

Instagram

IL QUADRO IMPRESSIONISTA

- Foto
- Brevi video
- Instagram stories
- Dirette
- IG TV
- Content creation
- Non reciproco
- Aperto

Oggi la comunicazione viaggia su canali visual perché una immagine CI PARLA e (se ben costruita) cattura velocemente l'attenzione

Tutti noi scattiamo foto e condividiamo momenti della nostra vita, ancor di più se siamo in viaggio

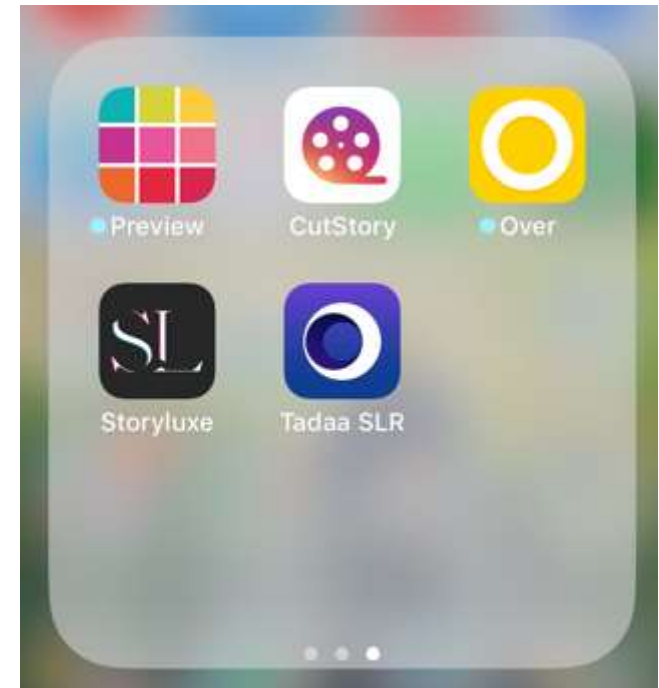
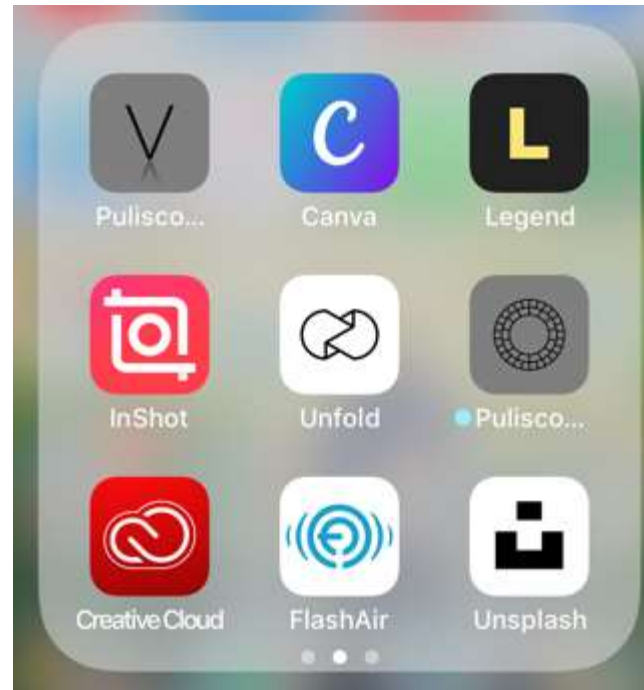
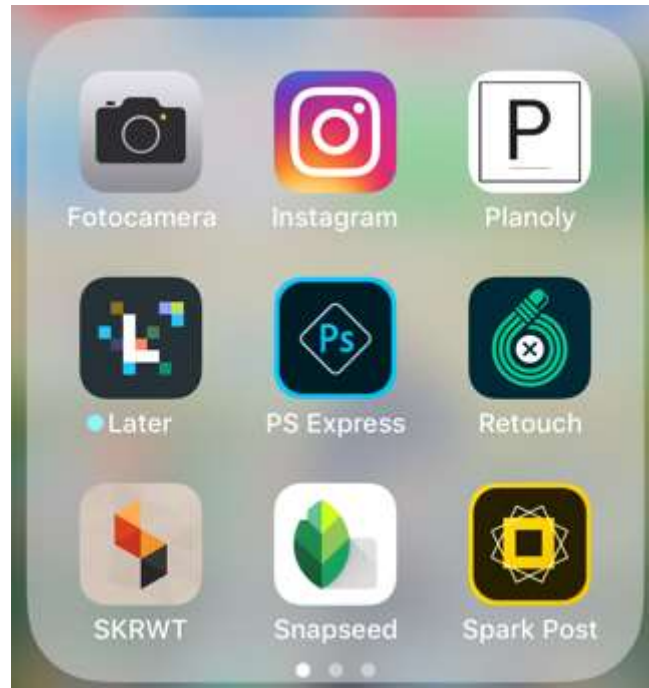


Diamo i numeri



<https://blog.hootsuite.com/it/instagram-statistiche-numeri-curiosita/>

App a supporto



La pubblicità su Instagram

Instagram ha iniziato a ospitare foto e video pubblicitari. Gli spot e le immagini promozionali compaiono nel feed e, nel caso dei video, durano 30 secondi, come i normali video caricati sulla piattaforma social.

Le pubblicità, sia quelle statiche che quelle video

sono quindi visibili all'interno del flusso principale dell'applicazione, dove vengono mostrate in ordine

cronologico le foto pubblicate dai profili a cui si è iscritti.

Per creare gli annunci si utilizza Facebook che permette di creare annunci anche su Instagram.



IL CATALOGO MONDIALE DELLE IDEE

- Immagini
- Video
- Upload & repin
- Condivisione di idee
- Selettività dei contenuti seguiti
- Non reciproco



Pinterest

PINTEREST

Most evergreen

317
MILLION

unique
monthly
users



predominantly female

45% of online women vs.
17% of online men

50-64

30-49

18-29

fairly evenly distributed
amongst 18-64 year olds

+10%

people referred by Pinterest are **10%** more
likely to make a purchase on ecommerce
than users of other networks



best longevity — half-life of a pin is **151,200 minutes**
(vs. 24 minutes for a tweet or 90 minutes for a Facebook post)

200 milioni

persone

50%+

internazionale

80%

su dispositivi mobili

100 miliardi

Pin



Come funziona

- Social di condivisione di immagini e video
- 80% del pubblico è femminile
- Funziona per bacheche (board) su cui si pinnano contenuti esterni o si repinnano contenuti interni (85% dei contenuti sono repin)
- Contenuti: beauty, fashion, lusso, food, craft, arredamento, viaggi, motori

Sara Salvarani - SweetSocial

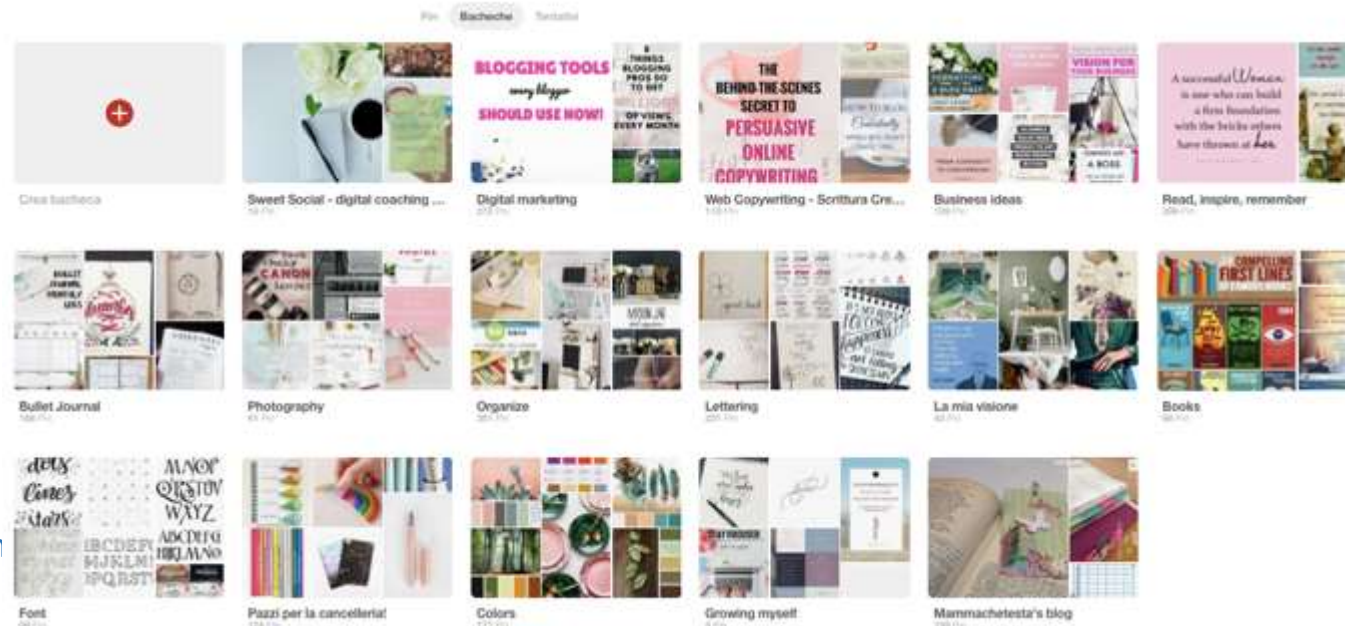
1.705
Follower

801
Segui

www.sarasalvarani.it
Digital coach con un occhio di riguardo per la scrittura creativa ed efficace. Consigli di web copywriting e per una presenza online che funziona davvero. Anno 1



Sweet Social - digital coaching e consigli di web copywriting
50 pins



www.gruppolen

A vintage movie projector with a film reel, a lamp with a yellow shade, and a blue acoustic foam wall.

'ouTube

LA VIDEOTECA

- Video
- Upload & condivisioni
- Playlist
- Non reciproco
- Canali

YouTube

- Social di condivisione di video
- È un social vero e proprio
- I contenuti si possono organizzare in playlist
- Condividere sia contenuti propri che di altri utenti, mettendo like e commentando

Il decluttering

Semplifichiamoci la vita!



www.gruppolen.it

Cos'è il decluttering?

- La pratica di liberarsi degli oggetti vecchi o inutili (Diz. Garzanti)
 - Arte di liberarsi di tutto ciò che è superfluo, dicendo addio ai tanti oggetti, sia a quelli che ci ricordano brutti momenti ormai archiviati, sia a quelli a cui imputiamo troppa importanza.
- Letteralmente Decluttering significa fare spazio, eliminando ciò che risulta ingombrante.

(IdeeGreen.it)



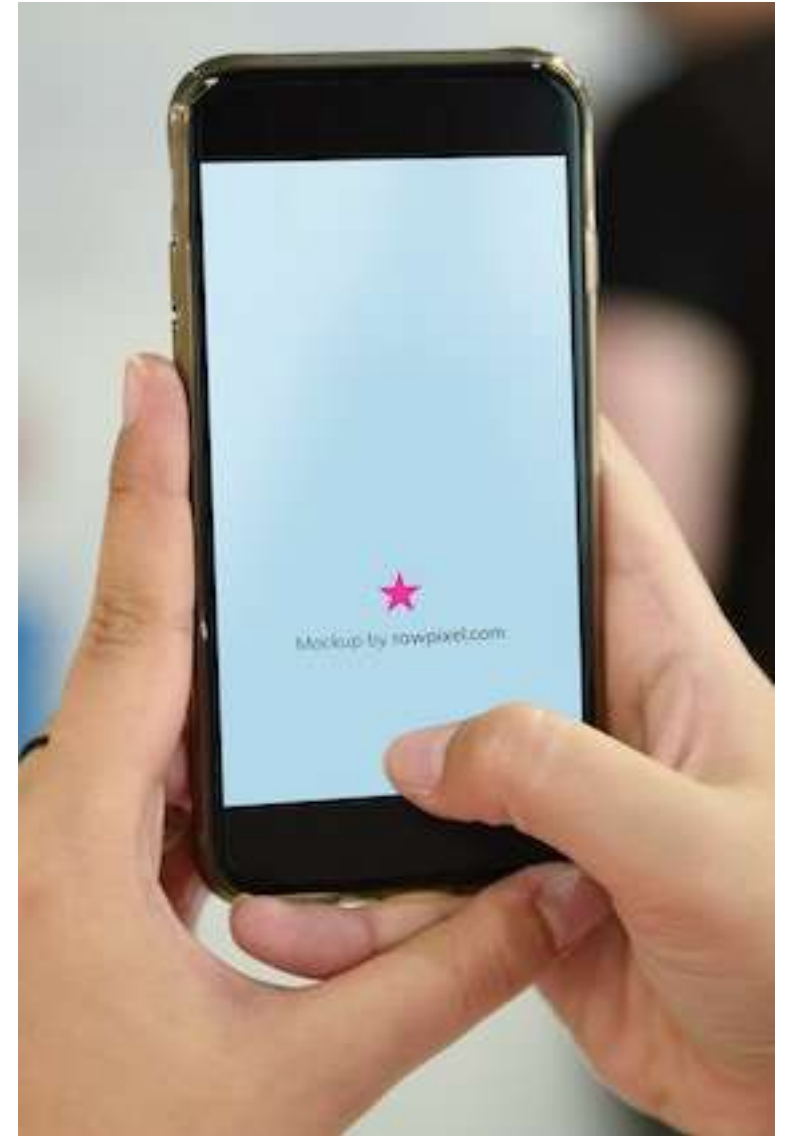


www.gruppolen.it

E cosa significa nel digital?



www.gruppolen.it



www.gruppolen.it

Fare digital decluttering, ma di cosa?

- Email (a cui dedicheremo ben due incontri!)
- News
- Social
- Messaggistica
- Newsletter
- App
- File
- Preferiti



<http://www.mammachetesta.com/2014/02/organizzare-file-e-preferiti/>



Esercizio!

- Prendi il tuo smartphone e fa un elenco di tutte le app
 - Segna quante di queste non usi da almeno 3 mesi
 - Cancellale!



Il sovraffollamento digitale

Sgombriamo il cervello



www.gruppolen.it

Le patologie da iperconnessione

- **FOMO:** paura di perdersi qualcosa (in inglese *fear of missing out*)
- **Nomophobia:** timore di rimanere fuori dal contatto di rete mobile. Può provocare effetti fisici simili agli attacchi di panico (mancanza di respiro, vertigini, sudorazione, battito cardiaco accelerato e nausea)



La malattia del secolo? Si chiama Tecnostress e ha a che fare con l'incapacità di staccare la spina dai device tecnologici. Una sorta di "ubiquità" digitale guidata dall'ansia di volere essere ovunque, collegati con tutti ed in ogni momento. Restare "offline"? Un lusso per pochi e in caso di black out digitale scattano, fobie, angosce e compulsioni. Viviamo il tempo dell'ansia da prestazione, da aggiornamento ed ora anche da disconnessione.

(EconomyMag.it)



Il mito del multitasking

**IL MULTITASKING
È UNA
FREGATURA**



www.gruppolen.it

articoliamo il concetto 😬

Non sei un computer: il tuo cervello non ha una scatola in cui memorizzare a che punto sei arrivato nell'attività A quando passi alla B per poi tornare alla A



articoliamo il concetto 🙄

Problemi generati dal multitasking

- difficoltà a organizzare i pensieri;
- incapacità di filtrare le cose irrilevanti;
- difficoltà a ricordare quello su cui ha lavorato;
- distrazione cronica;
- riduzione dell'efficienza e della qualità del lavoro;
- incapacità di lavorare su più cose contemporaneamente(!).

Cos'è il detox digitale?

- È **l'atto intenzionale** di **spegnere completamente** smartphone, tablet, PC, dispositivi indossabili e di concedersi una **pausa dal mondo digitale**.
- Significa **riprendere il controllo** del nostro rapporto con il digitale
- Significa **gestire** quel rapporto **in modo intenzionale** e non subendolo.



Alcuni consigli utili per il digital detox

- Stacca tutte le notifiche non essenziali (no, i social non sono essenziali! no, le notifiche del tuo giochino preferito non sono essenziali! nemmeno quelle delle email lo sono!)
- Metti il telefono in modalità silenziosa (ti concedo la vibrazione)
- Quando ti svegli accendi il cellulare solo dopo aver svolto la prima attività della tua giornata (lavarti/vestirti/fare colazione a seconda delle tue abitudini)
- Tieni spento (non in silenzioso, non bloccato...SPENTO!) il cellulare per i primi 10' quando arrivi a scuola o al lavoro
- Porta i minuti a 30 (consecutivi) durante il weekend (30' al giorno consecutivi...non barare!)
- Decidi dei momenti specifici nell'arco della giornata in cui controllare le varie notifiche (4 momenti al massimo)
- La sera spegni il cellulare 30 minuti prima di dormire e dedica quel tempo a qualcosa di rilassante come leggere, guardare un film, chiacchierare con i tuoi cari, meditare...usa la fantasia!



E poi: la grande regola!



www.gruppolen.it

La regola della nonna

Guarda quello che stai per pubblicare: tua nonna approverebbe? Sarebbe felice di vederlo? O diventerebbe triste, arrabbiata, scandalizzata?



La regola della nonna

Guarda quello che stai per pubblicare: tua nonna approverebbe? Sarebbe felice di vederlo? O diventerebbe triste, arrabbiata, scandalizzata?



App e siti utili

- **Productivity Challenge Timer** (iOS e Android): produce effetti sonori e messaggi quando si prova a uscire dall'app. Permette di impostare il proprio obiettivo, tiene conto delle statistiche quotidiane e ogni giorno stimola a superare il record precedente.
- **ClearLock** (solo per Android) sospende l'accesso a qualsiasi applicazione dello smartphone da un minimo di **10 minuti a un massimo di 3 ore**. Per interrompere il blocco è necessario riavviare il cellulare.
- **Focus Keeper Free** (solo per iOS) è il metodo del pomodoro (prende il nome dal timer che si usa in cucina per le cotture): grazie all'app potrai impostare sessioni di studio di 25 minuti, intervallate da 5 minuti di break. **Alla quarta sessione completata potrai prenderti una pausa di ben 20 minuti!**
- **Moment** (solo iOS): ti dice quanto usi lo smartphone e ti permette di impostare un limite di tempo.
- **Self Control** (per Mac, **Stay Focused** è un'alternativa per Chrome) rappresentato da un simpatico teschio che impedisce l'accesso a tutti i siti che inseriamo in una black list e per il tempo che impostiamo.
- **Google Similar Pages**: questa estensione è perfetta per tutti coloro che eseguono qualsiasi tipo di ricerca online: quando ci si trova su un particolare sito web, Google Similar Pages aiuta a scoprire pagine simili senza dover tornare su Google.it.



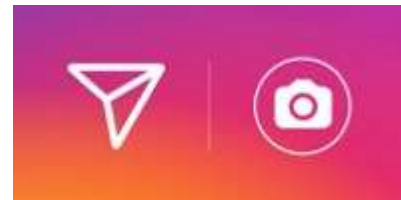
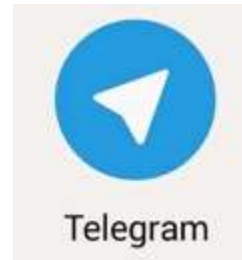
La messaggistica

Sistemi snelli di comunicazione



www.gruppolen.it

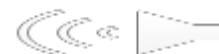
Cosa vuol dire messaggistica?



Siamo circondati!

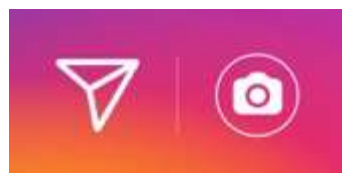


www.gruppolen.it



Facciamo quindi una distinzione

App ad uso misto (ovvero le più pericolose)



App di pura messaggistica (ovvero le «facciamocene una ragione»)



Premessa

Ricorda:

La messaggistica non è il canale
per le comunicazioni formali o
riservate



Perché?

- Perché non è tracciabile
- Perché è molto informale
- Perché rende ancora più facile la condivisione di informazioni riservate
- Perché non nasconde i numeri di telefono nei gruppi



Quindi quando usarla?

- Per lo scambio veloce di informazioni non riservate
- Per inviare foto non intime o personali
- Per comunicazioni veloci e di servizio



Social media

Opportunità e best practice



www.gruppolen.it

I social media come alleati: costruiamo gioia

- Network: riapriamo la piazza
- Creatività: esprimi te stesso
- Scoperta: stupisci la tua mente e il tuo cuore

Le opportunità della rete

- Imparare cose nuove
- Indirizzare la creatività
- Capire se stessi
- Costruire una rete professionale
- Trovare lavoro



Le app per la produttività

Lo smartphone per organizzarsi meglio



www.gruppolen.it

Distrazione o opportunità?

Lo smartphone è senza dubbio fonte di
distrazione ma può anche diventare un alleato
della tua produttività

↓
Chiamate
Messaggi
Social
Giochi

↓
Mail urgenti
Messaggi utili da clienti e colleghi
Gestione dei progetti
Agenda
Gestione del tempo
Produttività varia



Ma come? Con le app!

- Le app sono l'equivalente dei programmi sul PC, ma funzionano in modo leggermente diverso
- Questo perché vengono programmate con un codice diverso
- Quindi una app può avere funzionalità in più o in meno rispetto all'equivalente programma per computer (se esiste)



Le app per la produttività: le liste

- **Promemoria** (iOS): divisa in schede, permette di aggiungere link e promemoria con scadenza e di collegarla al calendario dell'iPhone.
- **Wunderlist**: permette non solo di creare liste di attività e di programmarle, ma anche di dividerle in sottoelementi, assegnarli ad altre persone, condividere il tutto e prendere perfino appunti per ogni voce della nostra lista
- **Remember the Milk**: permette di redigere infinite to do list (attenti a **non usarne troppe!**) e condividerle con altre persone, aggiungere eventi trovati in rete con un semplice click e gestire le scadenze e gli eventi ricorrenti
- **To Do**: la app per le attività di Microsoft Office 365. Comprende sia le attività che ci mettiamo nell'apposita sezione del calendario, sia delle vere e proprie liste chiamate Eventi.

Le app per tenere in ordine le idee

- **Evernote:** disponibile in versione desktop, tablet o smartphone; potete organizzare i vostri appunti (ma anche i contenuti che trovate in rete e che potete salvare grazie al web clipper) categorizzare le note con i tag, note che poi organizzerete in taccuini che a loro volta potranno essere raggruppati in stacks (letteralmente: pile). Ha anche una funzione liste (ma separate sono più efficienti)
- **Google Keep:** molto simile a Evernote ma non ha le pile e i taccuini, ma solo le etichette. In compenso è perfettamente integrato con tutti i prodotti Google.
- **OneNote:** è l'Evernote del mondo Microsoft. Integrato con tutto Office 365 ha l'unico difetto che, se state usando l'account aziendale, tutto rimane lì e non avete la sincronizzazione con il calendario personale (se usate Office anche a casa)

App di progettazione

- **Trello:** è una piattaforma organizzativa simile ad Asana ma molto più semplice. È diviso in bacheche, permette di creare dei veri e propri flussi di lavoro preimpostati per non perdere pezzi o dimenticare cose. Si possono creare bacheche di team e assegnare un calendario a ogni bacheca, oltre che le singole attività ai membri del team.
- **Asana:** strumento per la gestione di un progetto in team. Asana consente di gestire il progetto insieme al team senza utilizzare le email. Ogni gruppo di lavoro può creare il proprio progetto contenente vari compiti, che possono essere assegnati a specifici membri. Tutti possono scrivere dei commenti e controllare il corso del progetto.
- **Planner:** l'equivalente strumento di Office 365. Comodo per l'integrazione con tutti i sistemi aziendali ma meno intuitivo degli altri due.



Altre app utili

- [Doodle](#): serve a fissare riunioni o prendere appuntamenti in modo semplice e trovando la data ideale per tutti. Si forniscono delle opzioni, le persone scelgono, la maggioranza vince!
- [Booking](#): è nato all'interno di Office 365 per fissare appuntamenti con i clienti. Si forniscono delle disponibilità e le persone si possono prenotare. Non permette a più persone di fissare lo stesso giorno/ora. Quindi non va bene per riunioni & Co.
- [Calendly](#): identico a Booking ma fuori dal circuito Office 365. Il piano base (con 1 solo tipo di appuntamento) è gratuito.
- [LastPass](#): tutte le password al sicuro in un unico posto. Voi ne ricordate solo 1, al resto ci pensa la app.
- [Hours](#) (iOS): utilissima per capire quanto tempo impiegate a fare le cose. Voi impostate il timer e lei tiene traccia delle attività della giornata. Per Android sono disponibili [Toggl](#) e [Hubstuff](#)



Altri strumenti utili

