SCHEDA OPERATIVA

Ultimo pensiero

Finalità

Tecnica individuale il cui utilizzo è consigliato nel momento in cui ci si sente bloccati sul lavoro.

Descrizione della tecnica

Consiste nell'annotare le parole chiave del pensiero su cui si è concentrati ad ogni interruzione, per poter riprendere il filo del discorso immediatamente senza per forza dover ricominciare da capo il processo che si era fino a quel momento condotto.