

TECHNIKA POMODORO

Działaj efektywnie!

CZYM JEST TECHNIKA POMODORO?

Jest to prosta technika zarządzania czasem. Umożliwia efektywne realizowanie zadań. Świadomość upływającego czasu pozytywnie wpływa na pracę. Twórcą tej techniki jest Włoch, Francesco Cirillo. Natomiast nazwa pochodzi od kuchennego czasomierza w kształcie pomidora.



NA CZYM POLEGA?

Technika polega na intensywnej pracy przez określony czas po czym następuje 5-minutowa przerwa. Po cyklu 4 powtórzeń następuje dłuższa przerwa.

5 minut
4 powtórzenia



CO TO JEST POTRZEBNE?

lista zadań

długopis

czasomierz



JAKIE KORZYŚCI WYNIKAJĄ ZE STOSOWANIA TEJ TECHNIKI?

koncentracja

motywacja



JAK ZACZAĆ STOSOWAĆ TECHNIKĘ?

- Krok 1: Zrób listę zadań.
- Krok 2: Ustaw czasomierz na 25 minut.
- Krok 3: Działaj! Pracuj nad zadaniem aż zadzwoni czasomierz!
- Krok 4: Stop. Odpocznij! Przerwa!
- Krok 5: Powtórz trzy cykle: 25 minut pracy i 5 minut przerwy.



Powodzenia!