

Pomodoro Tekniği

Pomodoro Tekniği, zamanı verimli kullanmak için geliştirilen bir zaman yönetimi tekniğidir. Verilen kısa molalar ile dikkat hep taze tutulur, maksimum odaklanma sağlanır ve daha az zihinsel yorgunluk hissedilir. Bu teknik sayesinde verimli çalışmak ve üretkenliği artırmak mümkündür.

Yapılacak işi belirle

25 dakika boyunca karar verdiğin şeye çalış

5 dakika mola ver

Bir POMODORO tamamlandı. Tebrikler!

Bir POMODORO döngüsünü 4 kez tekrarla

15-35 dakika mola verebilirsin

Neden 25 dakika çalışma süresi?

25 dakika dikkati canlı tutmak için ideal süredir.

5 dakikalık molalar nasıl değerlendirilmeli?

5 dakikalık kısa molalarda sosyal medya, TV gibi şeylerden uzak dur. Bu molalarda kahve içmek, balkona çıkıp hava almak mantıklı olacaktır