Pomodoro Sistemi, çalışmayı daha odaklı ve verimli bir şekilde gerçekleştirmek için belirli bir işi 25 dakika süre içinde tamamlamayı ve ardından 5 dakikalık bir mola verilmesini sağlayan bir çalışma yöntemidir.

Pomodoro Sistemi Hakkında Tavsiyelerimiz:

1. Her seans öncesinde yapılması gereken işlerin bir listesini yapınız.

2. Seans öncesi işle ilgili tüm hazırlıklarınızı tamamlayın.

3. Zamanlayıcıyı başlatın ve çalışmaya başlayın. Dikkatinizi dağıtacak her türlü unsurdan uzak durun ve seans boyunca seçtiğiniz göreve tamamen odaklanın.

4. Çalışma seansınız tamamlandığında mola verin. Her 25 dakikalık çalışma seansı sonrasında 5 dakikalık bir mola süreniz olacaktır. Bu molayı su içmek, kısa bir yürüyüş yapmak, hava almak gibi rahatlama faaliyetleriyle değerlendirmenizi öneririz.

5. Döngüleri tamamladıkça isteğe bağlı olarak 4 döngü sonrasında 15-30 dakika gibi daha uzun bir mola süresi verebilirsiniz.

Pomodoro tekniği, odaklanmanızı artırmak ve zamanı daha iyi yönetmenize yardımcı olmak amacıyla kullanılan bir yöntemdir. Uygulamamız sayesinde görevlerinizi daha küçük parçalara bölerek kesintisiz bir çalışma deneyimi yaşamanıza yardımcı olmayı hedefliyoruz. İyi çalışmalar...