

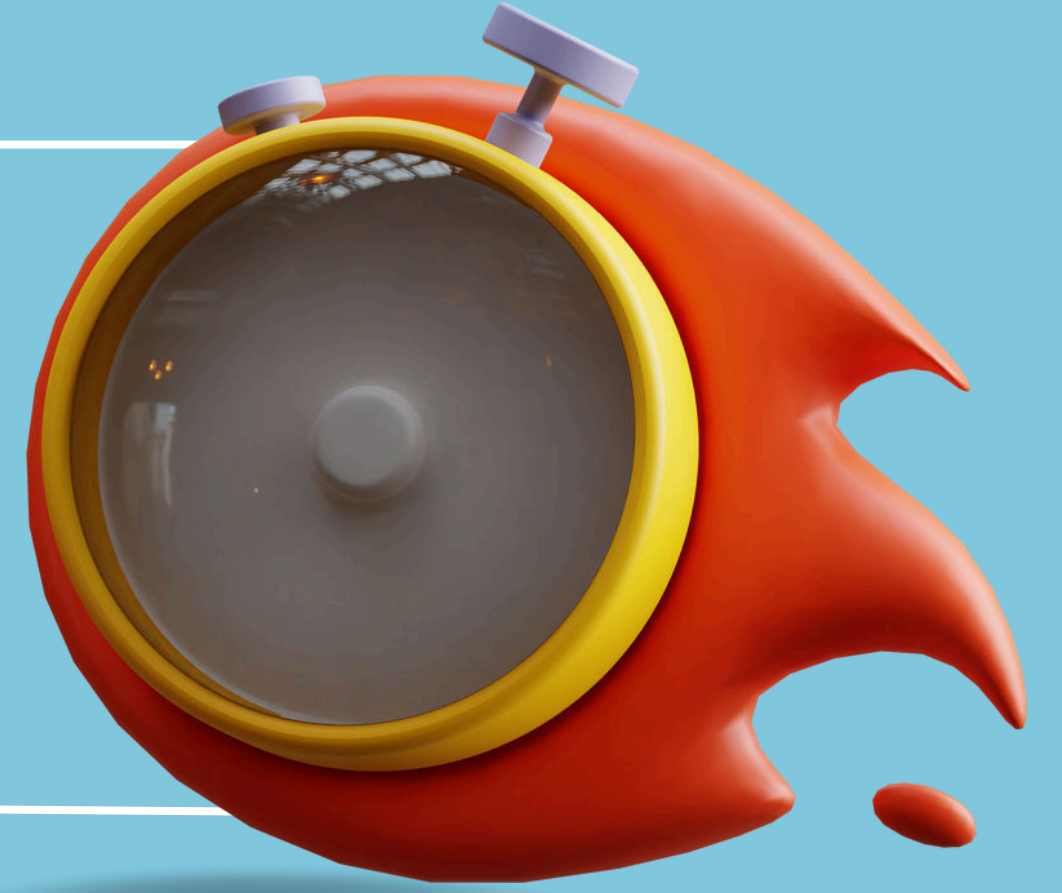
POMODORO TEKNİĞİ



Bir görev seçin



Zamanlayıcınızı 25 dakikaya ayarlayın



Zaman bitene kadar sadece bu görevle ilgili işlere odaklanın



Sürenin bitiminde 5 dakikalık kısa bir mola verin



İlk 4 basamağı 4 defa tekrarladıktan sonra 15-30 dakika uzun bir mola verin



ZAMAN YÖNETİMİ POMODORO TEKNIĞİ



Pomodoro Tekniği;

1980'li yıllarda **Francesco Cirillo** adlı bir öğrencinin zamanı daha verimli kullanabilmek için oluşturduğu bir tekniktir. 25 dakika çalışıp 5 dakika mola verme üzerine kurulu bir sistemdir.

Pomodoro tekniği, diğer zaman yönetimi yöntemlerini tamamlayıcı olarak kullanılabilir etkin bir çalışma sistemidir. Özellikle bir işe başlama konusunda konsantrasyon problemi yaşayanlar için ideal bir tekniktir.

İhtiyacımız olan tek şey zaman dolduğunda bizi uyaracak bir cihaz. Cep telefonlarının çoğunda zamanlayıcı özelliği bulunmaktadır. Eğer bu özellik cihazımızda yoksa cep telefonumuzun alarm özelliğinden faydalanabiliriz.

Bu tekniği uygulamak için öncelikle yapmamız gereken görevlerin bir listesini oluşturmak ve bu listeden öncelik sırasına göre birini seçmek.



Zamanlayıcımızı 25 dakika sonra uyarı vermeye programlayıp çalışmaya başlayabiliriz. Bu tekniği uygularken dikkat etmemiz gereken en önemli detay 25 dakikalık çalışma aşamasında göreve yoğunlaşmaktır. 25 dakikalık çalışmanın tamamlanmasının ardından 5 dakikalık kısa bir mola vermeliyiz. Diğer dikkat etmemiz gereken detaylardan biri de; çalışırken molayı, moladayken de çalışmayı düşünmemeliyiz.

Toplamda tamamladığımız 30 dakika 1 **Pomodoro** demektir. Bu şekilde 4 **Pomodoro** periyodu çalıştıktan sonra ihtiyaca göre 15 - 30 dakikalık uzun bir mola veriyoruz. Tamamlanan her görevi listeden tamamlandı olarak işaretliyoruz. İdeal çalışma şekli günlük 4 - 8 **Pomodoro** periyodudur.

POMODORO TEKNIĞİ



Yapılacak işe karar ver !



Zamanlayıcını 25 dakikaya ayarla !



Zamanlayıcı çalışmaya kadar görev üzerinde çalış !



5 dakikalık kısa bir mola ver !



15 - 30 dakikalık mola ver !