Apua ajanhallintaan!

Pomodoro-tekniikka

Tässä ajanhallinnan tekniikassa työnteko pilkotaan pienempiin osiin ja välissä pidetään lyhyitä taukoja. Tekniikka auttaa keskittymään ja tehostamaan omaa tekemistä. Nimi pomodoro tulee italian kielestä ja tarkoittaa tomaattia.



Valitse tehtävä, johon sinun on tarkoitus keskittyä 25 minuutin ajan. Homma voi olla pieni tai iso, tarkoitus on tarttua tuumasta toimeen!



Keskity valitsemaasi tehtävään 25 minuutin ajan.



Pidä viiden minuutin tauko. Hienoa, onnistuit!



Toista edellä mainittu kierros neljä kertaa.



Kun neljä työskentelyjaksoa on täynnä, pidä pitempi tauko (20-30 minuuttia). Tee esimerkiksi happihyppely, nappaa välipalaa tai pidä jumppatauko. Hyvin tehty!

JOENSUUN SEUDUN ERILAISET OPPIJAT JOSE

Voit valita myös muun pituisen työskentelyjakson, esim. 10-15 minuuttia. Tärkeintä on, että tiedät voivasi työskennellä kyseisen ajan!