

TÉCNICA POMODORO



Ricci
LifeCoach

COMO FAZER?

A técnica foi desenvolvida no final dos anos 80 pelo italiano Francesco Cirillo, ele utilizou um timer daqueles de cozinha para organizar suas tarefas. O timer tinha o formato de um tomate (pomodoro, em italiano) e girava durante 25 minutos, emitindo um barulho forte ao final desse prazo.



Vamos testar a técnica POMODORO para evitar a procrastinação e ainda transformar nosso dia a dia de tarefas, mais agradável e dinâmico.

Você vai encontrar aqui, um modelo de organização de tarefas, baseado na técnica POMODORO, use como base para experimentar essa forma de trabalho e criar o hábito de não procrastinar.

Como funciona

- Você vai listar suas tarefas em ordem de prioridade – segundo a tríade de tempo – colocando cada uma num campo TAREFFA.
- Marque o início e o fim para realizar a tarefa ou parte dela, que deve ter um tempo máximo de 25 minutos. Cada espaço de 25 minutos equivale a 01 POMODORO.
- Ao terminar o tempo, você fará uma pausa de 05 minutos entre os primeiros 03 POMODOROS e após o quarto POMODORO, o intervalo será de 15 até 30 minutos.
- Quando terminar você terá realizado 100 minutos de atividade focada, com intervalos estratégicos, sem sofrer.

TÉCNICA POMODORO



MARQUE UM 'X' NA TAREFA E APÓS 4 POMODOROS
FAZA UMA PAUSA LONGA, DE 15 A 30 MINUTOS

01



TAREFA:

25 MINUTOS

INÍCIO:

FIM:

INTERVALO DE 05 MINUTOS

02



TAREFA:

25 MINUTOS

INÍCIO:

FIM:

INTERVALO DE 05 MINUTOS

03



TAREFA:

25 MINUTOS

INÍCIO:

FIM:

INTERVALO DE 05 MINUTOS

04



TAREFA:

25 MINUTOS

INÍCIO:

FIM:

INTERVALO DE 30 MINUTOS