

Pomodoro Tekniği

1

Tamamlamanız gereken bir **görev** seçin.

2

Zamanlayıcınızı **25 dakikaya** ayarlayın.

3

Zaman bitene kadar **sadece işinizle** ilgilenin.

4

5 dakikalık kısa bir mola verin.

5

15-30 dakika arası uzun bir mola verin.

4 defa tekrarlayın.

SELİN KARADAĞ YILMAZ
OKUL REHBER ÖĞRETMENİ

POMODORO TEKNIĐİ

- **Pomodoro tekniği** basitçe 25 dakika çalışma 5 dakika ara periyotları şeklinde giden bir çalışma tekniğidir. Her 25 dakikada bir, 5 dakika ara vermek ilk bakışta çok fazla ara veya çalışmaya çok fazla ara vermek gibi algılanabilir. Fakat ***pomodoro tekniği*** ile gerçek bir 25 dakikalık çalışma periyodundan sonra 5 dakikalık bir araya ciddi şekilde ihtiyaç duyarsınız.

Pomodoro Tekniği Nedir?



25 dakika
çalışma

Nasıl daha etkili ve verimli çalışınız?

Pomodoro tekniđinin detayları

5 dakika
mola



POMODORO



TEKNIĐİ



Planlama



Görevlendirme



Zamanlama



Çalışma



Yaratıcılık

Çünkü sabah masamıza oturup 2, 3, 4 veya 5 saat hiç kalkmadan çalıştığımızda çok efektif bir çalışma periyodu gerçekleştirmiş olduğumuzu düşünürüz ancak günün sonunda kaç saat kesintisiz çalıştığımızdan ziyade kaç tane önemli görevi bitirdiğimiz, ne kadar efektif

**Pomodoro Tekniği*: Pomodoro tekniđinin babası Francesco Crillo'dur.

- Sabahtan öğle yemeğine kadar, yani 4 saat masadan hiç kalmadan çalışmak; 4 saat kesintisiz çalışmak değil, 4 saat masadan kalkmadan çalışmak demektir. yani kesintisiz çalışma = masadan kalkmadan çalışma demek değildir. çünkü saatlerce masadan hiç kalkmadan çalışmaya devam etsek de, çalışma konsantrasyonumuz e-mail, telefon, Whatsapp, bildirimler vb. gibi bir çok uyarı ile sürekli



çalışmaktadır.

- Bir yandan sırada bekleyen görev kuyruğu, diğer yandan çevremizdeki uyarılar (bildirimler) tek bir görev üzerine yoğunlaşıp onu bitirmekten bizi alıkoyuyor. çalışmaya daldığımız bir anda fark ediyoruz ki bir taraftan e-mail yazmaya başlamışız ama yarım kalmış, diğer taraftan 3-4 farklı safari penceresinde farklı sayfalar açık, üzerinde çalıştığımız programların pencereleri diğer tarafta açık duruyor ve biz yazılan mesajlara cevap vermeye çalışıyoruz. bu şekilde 8-9 saat çalışıp, bütün gün neredeyse mola vermeden çalışmamıza rağmen bazen tek bir görevi bile tam olarak bitirmeden işyerinden ayrılıyoruz. bu çalışma biçimi bana göre zaman ve enerji kaybından başka bir şey değil.

→ *Pomodoro İtalyanca *domates* demektir.
yani **pomodoro tekniği** ile çalışmaya başlamak için önümüzde çok fazla sebep var.



- **Pomodoro Tekniği ile çalışırken řu adımları izliyoruz:**
- E-mail bildirimlerini kapatıyoruz.
- Whatsapp ve diğer sms bildirimlerini kapatıyoruz.
- Telefonu sessize alıp masan uzakta bir yere bırakıyoruz.
- Üzerinde çalışacağımız görevi belirliyoruz.
- 25 dakika'yı başlatıp çalışmaya başlıyoruz.
- 25 dakika boyunca sadece tek 1 task üzerinde çalışıyoruz.

POMODORO TEKNİĞİ NEDİR?



Yapılacak
iře karar
ver !



Zamanlayıcıyı
25 dakikaya
ayarla !



Zamanlayıcı
alıncaya kadar
görev üzerinde
alıř !



5 dakikalık
kısa bir mola
ver !



15 - 30
dakikalık
mola
ver !

- **Dikkat:** Ne olursa olsun, dışarıdan gelen uyarıcılara cevap vermemek ve 25 dakika boyunca 1 dakikalığına bile olsa herhangi başka bir şeye kaymamak çok çok çok önemlidir. bu 25 dakika boyunca gelen mesaj ve aramalara aradaki 5 dakika içerisinde cevap verebilirsiniz.
- **Dikkat:** Eğer 25 dakika içerisinde herhangi bir şekilde göreve ara vermemiz gerekirse -örneğin mutlaka açmak zorunda olduğumuz bir telefon gelirse- zamani durdurup, telefona cevap verip, daha sonra kaldığımız yerden çalışmaya devam ediyoruz.
- **Dikkat:** 5 dakikalık aralarımız gelen maillere veya mesajlarına cevap verirken uzayabilir fakat yarım saatlik çay molalarımıza dönüşmemesine özen gösterin.

Bu şekilde çalıştığınızda göreceksiniz ki daha öncesinde su gibi geçen 25 dakikalar çok uzayacak ve bu sayede çok daha fazla sayıda iş bitirmiş olacaksınız.

Pomodoro Tekniği



1 Pomodoro
25 dakika çalışma



5 dakika kısa mola



X



4 Pomodoro sonra 15
dakikalık uzun mola

Dinlediğiniz için teşekkür ederim, başarılar 😊