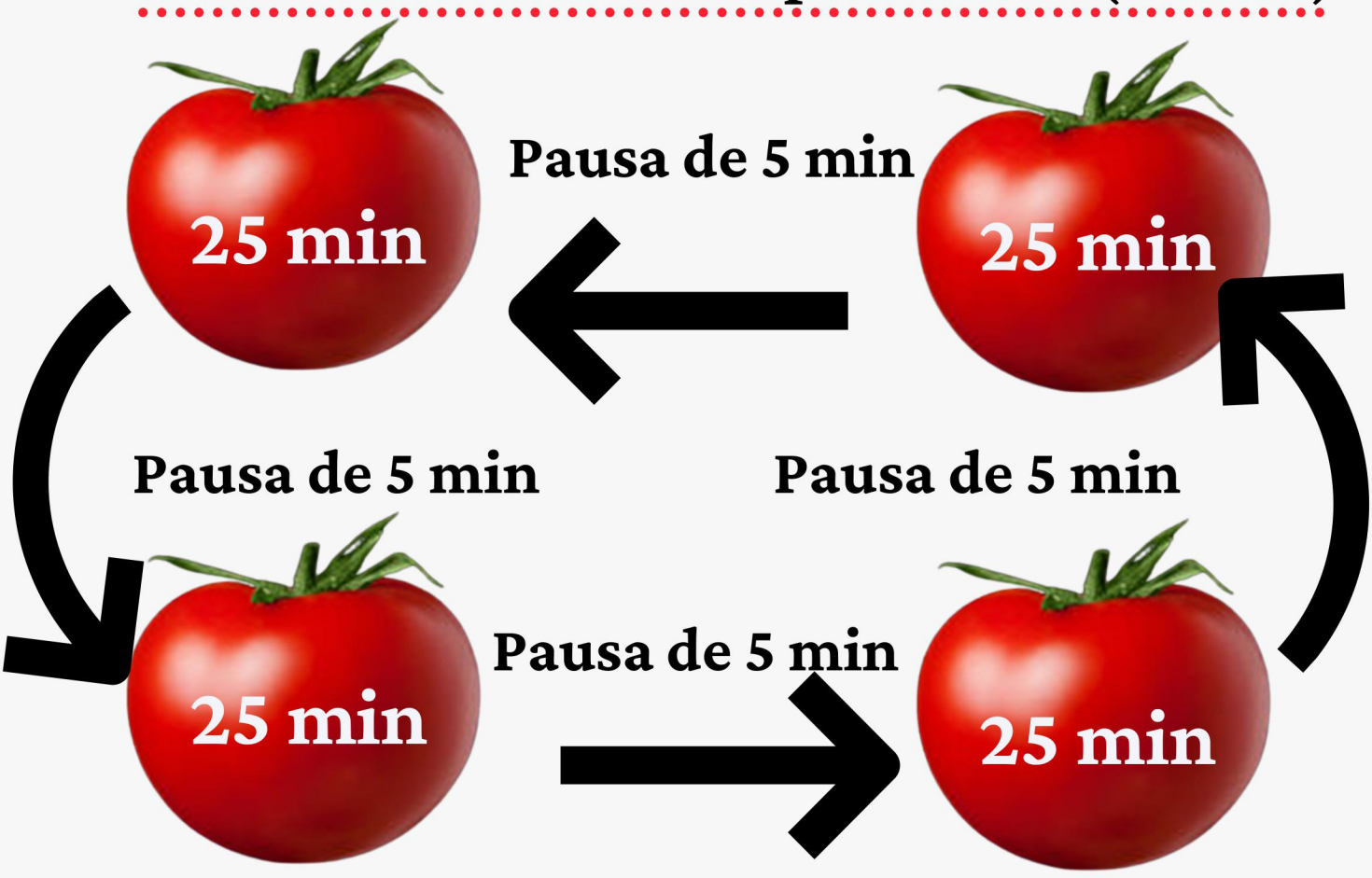
Técnica pomodoro

-Método de gestão de tempo
-1988 -italiano Francisco Cirillo
-Possibilita avaliar e acompanhar o desenvolvimento de atividades
-Ferramenta importante para pessoas que procrastinam
-Pode ser utilizada em diferentes contextos

Como executar a técnica pomodoro?

1 pomodoro= 2 horas

4 pomodoris (30 min)



Interrupções:

-Ao ser interrompido anote;
-As interrupções podem ser internas ou externas;
-Avalie que situações realmente justificam uma pausa;
-Você irá identificar o que causa interrompe sua concentração e foco.

Benefícios

- Melhoria do foco e a concentração por meio da redução das interrupções;
- Aumenta a conscientização das decisões;
- Motivação e mantém-na constante;
-Reforça a determinação para atingir os objetivos;
- Melhora o processo de trabalho ou estudo;
- Reforço da determinação.

Auto avaliação

- Verifique as tarefas que você demorou mais tempo para concluir;
- Reflita sobre o que influenciou no resultado nas diferenças tarefas;
- Você percebe mudança na concentração e agilidade a partir de quanto tempo de estudo?
- Identifique as situações, contexto, que interfere, na sua concentração ao executar as atividades.

Infográfico produzido pelas Profa. dra.: Giovanna de Oliveira Libório Dourado e Janaina Maria dos Santos Francisco de Paula e as discentes: Emanuella Pereira Ribeiro, Maria Antonia Rodrigues da Silva Lima, Glenda Lyara Ribeiro Queiroz e Julia Maria de Jesus Sousa, dentro do projeto de extensão Conviver CAFS.