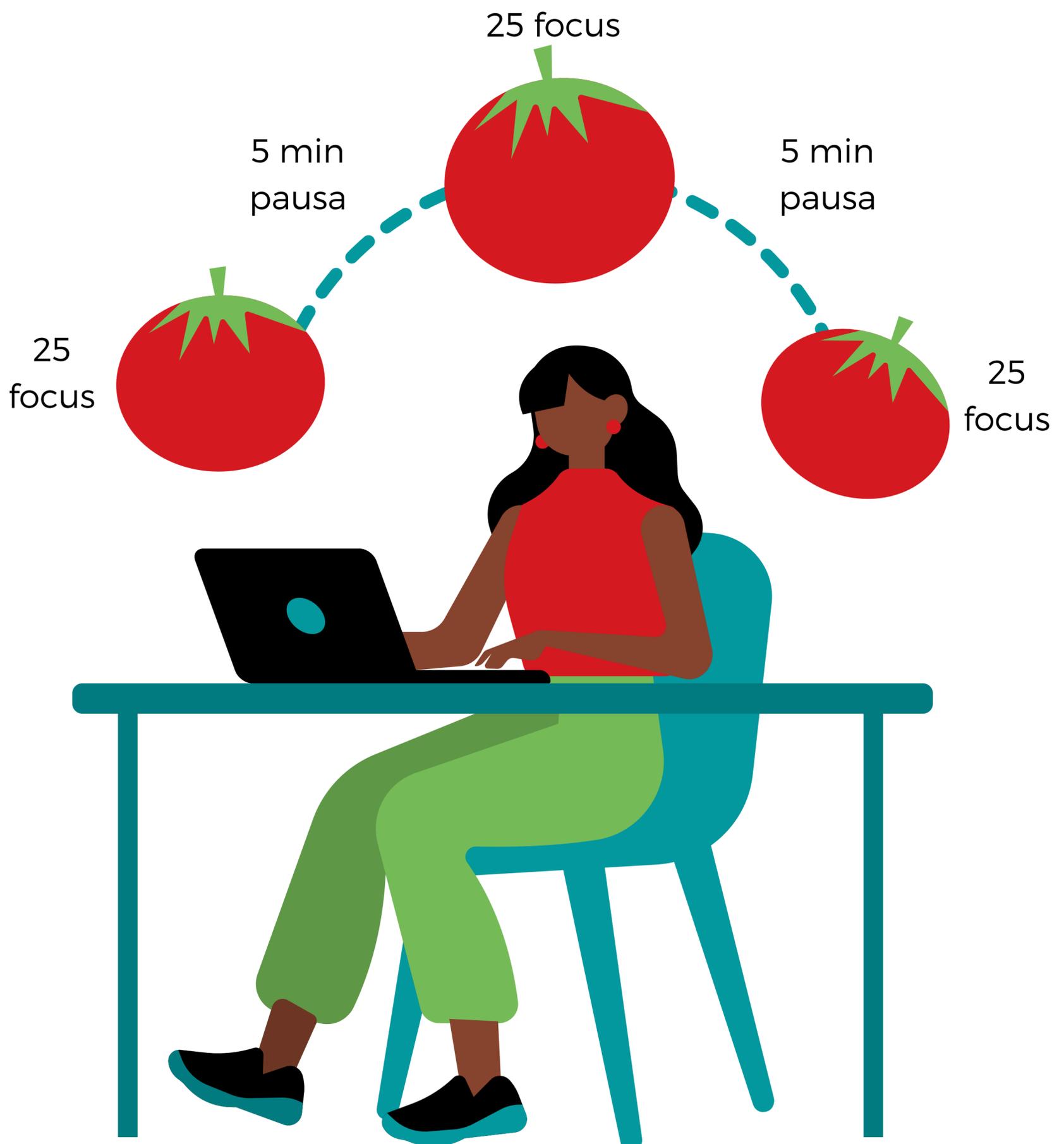


POMODORO TECHNIQUE

La Pomodoro Technique è un metodo di **time management** che ti permette di migliorare la **concentrazione** e di ridurre la **procrastinazione**, lavorando con obiettivi specifici e intermedi (per più informazioni su come costruire un obiettivo specifico, guarda l'infografica sugli SMART GOALS).



POMODORO TECHNIQUE

Come funziona? Segui questi 5 step!

1

QUADRO GENERALE

Scrivi ciò che vuoi raggiungere oggi, costruisci un obiettivo specifico (guarda l'infografica sugli **SMART GOAL** per vedere come costruire un obiettivo specifico).

2

TO DO LIST

Fai un elenco delle cose da fare diviso in "pomodori":

- Dividi l'obiettivo generale in task da 25 minuti.
- Quale task ha la priorità? Inizia dalle task più urgenti e importanti.

3

TIMER

Regola il timer: 25 minuti. Puoi usare il tuo telefono o puoi scaricare un'app: ci sono diverse app sulla pomodoro technique.

4

PAUSA!

Dopo 25 minuti fai una pausa di 5 minuti. Vai al bagno, bevi un bicchiere d'acqua, cammina nel corridio... MA prova a non guardare il tuo smartphone: ciò metterebbe a dura prova la tua concentrazione!

5

PRENDITI UNA PAUSA PIU' LUNGA!

Dopo 4 tasks (o 4 pomodori) concediti una pausa più lunga. Considera anche ciò che funziona meglio per te: forse 25 minuti sono troppo pochi o troppo lunghi, i 5 minuti di pausa potrebbero essere anche troppo corti per te: **trova il tuo ritmo e modifica la tecnica sulla base di ciò che trovi sia più funzionale!**