

Technika Pomodoro

Data

Używaj techniki Pomodoro, podczas której wykonujesz 25-minutowe sesje pracy, po których następują 5-minutowe przerwy. Po czterech takich cyklach zrób dłuższą, 15-30 minutową przerwę. Śledź swoje postępy i zastanów się, jak skuteczna jest dla Ciebie ta metoda w zwiększaniu produktywności.

Munkamenet	Zadania	Zakończone? Tak-Nie	Notatki
Sesja 1 (25 min)	Zadanie:		
PRZERWA - 5 MINUT			
Sesja 2 (25 min)	Zadanie:		
PRZERWA - 5 MINUT			
Sesja 3 (25 min)	Zadanie:		
PRZERWA - 5 MINUT			
Sesja 4 (25 min)	Zadanie:		

DŁUŻSZA PRZERWA 25-30 MINUT