



MÉTODO POMODORO



Turbine a sua
produtividade
com este método
simples.

COMO FUNCIONA?

1

PROCURE UM LUGAR
SEM DISTRAÇÕES



2

DEFINA SUA TAREFA



3

TRABALHE NELA POR 25 MIN
(UM "POMODORO")



4

ANOTE O PROGRESSO DA
TAREFA OU RISQUE-A DA
LISTA SE TIVER TERMINADO



5

FAÇA UMA PAUSA
DE 5 MINUTOS



6

APÓS 4 "POMODOROS",
TIRE UMA PAUSA MAIOR,
DE 15 OU 30 MIN.



O QUE ELE TEM DE MELHOR?

- EQUILIBRA O SEU TEMPO COM PAUSAS E MOMENTOS DE ALTA PRODUTIVIDADE
- TE AJUDA A ENCARAR SUAS TAREFAS COM MAIS TRANQUILIDADE E CONSCIÊNCIA
- PERMITE QUE VOCÊ VEJA O QUANTO VOCÊ SE DISTRAI DURANTE UMA TAREFA
- TE FAZ TER FOCO NAS SUAS TAREFAS E TAMBÉM NOS MOMENTOS DE DESCANSO