



## POMODORO NEDİR?

Pomodoro tekniği 25 dakikalık bölümler üzerine kurgulanmış bir zaman yönetimi tekniği. 1992 yılında Francesco Cirillo tarafından geliştirilen bu teknik, İtalyanca 'da "domates" anlamına gelen "pomodoro" kelimesinden geliyor. Üniversite yıllarındayken ciddi bir odaklanma problemi yaşıyormuş. 10 dakika boyunca ders çalışmaya odaklanmak için domates şeklindeki bir mutfak zamanlayıcısı kullanarak başlamış her şey. Süre tutarak çalışmanın ve bittiği anda zil çalmasının motivasyon verdiğini fark edince tekniğin insanın zihinsel yapısıyla uygunluğunu da araştırarak detaylarıyla ortaya koymuş.

### POMODORO TEKNIĞİ

#### (Zaman Yönetimi ve Çalışma Alışkanlığını Geliştirmede Son Nokta)

Zaman yönetimi günümüzün en büyük sorunlarından birisidir. Günümüzde dış dünyadan gelen çok sayıda uyararla birlikte zaman yönetimi ve odaklanma ciddi bir problem olarak hatta bu sefer daha da büyük bir problem olarak ortaya çıkmaktadır. Etrafta çok sayıda uyarın, çok sayıda mesaj mevcuttur. Pomodoro tekniği ile artık zamanınızı daha iyi yönetebileceksiniz.

#### Peki Neden Pomodoro?

##### 1. Zamana Karşı Değil Zamanla Çalışmayı Öğrenmek İçin

Bir çok insan için zaman düşman gibidir. Zamanla sürekli yarış halindeyizdir. Ödevlerimizi bitirip bir an önce teslim etmenin o anı geçiştirmenin derdindeyizdir.

Bu teknik bize zamanla beraber çalışmayı öğretiyor, zamana karşı değil.

##### 3. Dikkat Dağılmasını Önlemek İçin

Bir telefon görüşmesi, facebook mesajı, ya da birden arabanızın benzini değiştirme fikri.

Çalışma sırasında aklınıza yüzlerce dikkatinizi dağıtacak düşünce gelir.

Pomodoro tekniği sayesinde dikkatiniz dağılmayacak. İşlerinizi öncelik sırasına koyabilecek, şu anki önceliğinizin ders çalışmak olduğunu, diğerlerinin daha sonra yapılacağını kendinize hatırlatmış olacaksınız.

##### 2. Yangını Söndürmek İçin

Pomodoro tekniğinde asıl temel olan nokta verilen kısa molalarda. Kendinizi çok zorladığınızda kendinizi benzini bitmek üzere olan araba gibi hissedersiniz. Artık ne kadar çabalasanız da kafanız almıyordu.

Bu teknik sayesinde kendinize aşırı yüklenmeden kısa molalar vererek enerjinizin tekrar tazelenmesini sağlamlıyorsunuz.

##### 4. Daha İyi Çalışma ve Yaşam Dengesini Kurmak İçin

Çoğumuz çalışmayı ertelediğimiz için kendimizi suçlu hissederiz. Eğer çalışmaya ayırdığımız zaman dilimini verimli geçirmediyse boş zamanımızdan da zevk alamayız.

Pomodoro tekniği sizin etkili bir çalışma programı yaparak çalışma ve yaşam dengenizi kurmanızı sağlıyor.



## KURALLAR VE TANIMLAR

### 1. İhtiyacımız olanlar

<sup>a</sup> Pomodoro zaman sayacı (mutfak saati, web veya mobil uygulamaları)

<sup>a</sup> Günlük Yapılacaklar listesi

<sup>a</sup> Görev Listesi

### 2. Kurallar

<sup>a</sup> 1 pomodoro=30 dakika anlamına geliyor, 25 dakika iş ve 5 dakika mola.

<sup>a</sup> Bu zaman içerisinde tek bir görev veya işi yapabilirsiniz.

<sup>a</sup> Her dört pomodorodan sonra 15-30 dk mola verebilirsiniz.

<sup>a</sup> Pomodoro kesinlikle bölünmez.

<sup>a</sup> Bir pomodoro başladıysa mutlaka bitmesi gerekir.

<sup>a</sup> Herhangi bir sebepten dolayı bölünme olduğunda alarmı yeniden başlatmalısınız.

<sup>a</sup> Alarm çaldığında hemen işi bırakın. 5 dakikalık molanızı iyi değerlendirin. Bir sonraki pomodoro çalışmanız daha iyi olacaktır.

### 3. Tekniğin amacı

<sup>a</sup> Zamanınızı etkili yönetir.

<sup>a</sup> Odaklanmanızı üst seviyede tutar.

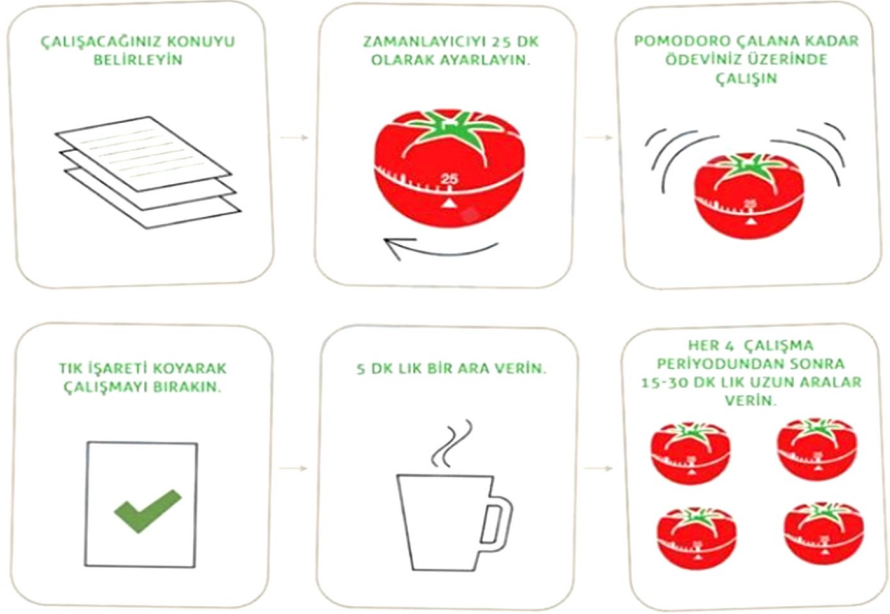
<sup>a</sup> Yüksek motivasyon.

<sup>a</sup> İş akış diyagramında ki görevleri planlar. Müthiş bir iç disiplin sağlar.

### 4. Uygulama

Günlük yapılacak iş listenizdeki bir görev için harcayacağınız toplam zamanı belirleyin.

Aşağıda çok basitçe hazırladığımız ve sizin de Excel üzerinde düzenleyebileceğiniz basit bir



## POMODORO TEKNİĞİ

### Tekniği şu şekilde uygulayabilirsiniz:

- Gününüzü planlayın ve görev listenizi hazırlayın.
  - 25 dakikalık Pomodoro'nuzu başlatın ve süreniz bitene kadar görevinizi bırakmadan konsantre şekilde çalışın.
  - Süreniz bittiğinde görev listenize bir tik atın
  - 5 dakika mola verin ve molanız sırasında göreviniz ile ilgilenmeyin.
  - Her dört Pomodoro sonrasında daha uzun yarım saatlik bir ara verin.
  - Zamanla beyniniz bu düzene alışacak ve konstrasyonunuz yükselecektir, verilen aralarda beyniniz yeni gelecek bilgiler için kendini hazırlamaya başlayacaktır
  - Pomodoro tekniğini kullanarak her 25 dakikada ne kadar iş yaptığınızı gözlemleyecek, vakitinizi boşa harcamadan yapılacaklar listenizde ilerleyeceksiniz.
  - 25 dakika sosyal medyadan uzak durmak, elektronik postalara cevap vermemek size bölünmeden çalışma alışkanlığı kazandıracaktır. Kendinizi daha rahat planlayabilecek, her işin ne kadar zaman alacağını daha rahat idrak edeceksiniz.
  - Beş dakikalık aralarınızda çalıştığınız mekanı veya masayı bırakmaya çalışın. Çalışma ortamı ile de aranıza fiziksel bir mesafe bırakın. Ayağa kalkın ve hareket edin, kan dolaşımı sağlayın.
  - Çalıştığınız konu dışında şeyler düşünmeye çalışın. Çantanızı, masanızı düzenlemek, el ve bilek egzersizleri yapmak, kahve veya su almak gibi şeyler yapabilirsiniz.
  - Pomodoro diğer zamanlama tekniklerine göre size zamanla beraber çalışmanızı öğrettiği için biraz daha farklı. Sizi gün içinde bölen şeylerin bekleyebilir olduğunu öğretiyor. Bu tekniği hayatınızın çoğu yerinde kullanabilirsiniz. Sizi çalışmak için motive eder, ara verdiğinizde devamlı ekran başında olmadığınız için boyun ve sırt ağrılarınız azalır. Büyük işleri küçük parçalara bu teknikle bölebilir, çalışmalarınızda üretkenliği ve verimliliği artırabilirsiniz. Denemeye değer .
- Başarılar!