Pomodoro teknikken

Hold fokus på dine opgaver

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | **Type** | **Opgave** | **Antal Pomodoro** | **Noter** |
| 4. januar 2018 | Research | Finde måder at optimere arbejdsgange på | 4 |  |
| 4. januar 2018 | Feedback | Læse og besvare e-mails | 3 |  |
| 5. januar 2018 | Skrive | Skrive artikel om optimering af arbejdsgange | 2 |  |
| 5. januar 2018 | Research | Læse og besvare e-mails | 3 |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1 pomodoro = 25 min. arbejde. Herefter 5 min. pause. Hold 15-30 min. pause for hver 4. pomodoro.