

Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΡΟΜΟΔΟΡΟ

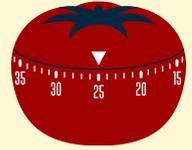
Τεχνική
Διαχείρισης
Χρόνου



1

Επίλεξε την εργασία που πρέπει να ολοκληρωθεί.

👉 Κάνε ξεκάθαρο τι θέλεις να πετύχεις. Μπορεί να είναι μια εργασία, ένα μέρος ενός project ή διάβασμα/μελέτη.



2

Ρύθμισε το χρονόμετρο για 25 λεπτά.

🕒 Μπορείς να χρησιμοποιήσεις ένα απλό ρολόι, το κινητό σου ή ειδική εφαρμογή Pomodoro.

3

Δούλεψε συγκεντρωμένα μέχρι να χτυπήσει το χρονόμετρο.

🚫 Απόφυγε περισπασμούς (όχι κινητό, social media, ειδοποιήσεις). Αν σου έρθει κάτι στο μυαλό, σημείωσέ το για αργότερα.

4

Κάνε ένα σύντομο διάλειμμα 5 λεπτών.

🍵 Σήκω, τεντώσου, πιες λίγο νερό ή κάνε κάτι που σε χαλαρώνει.

5

Μετά από 4 κύκλους, κάνε μεγαλύτερο διάλειμμα 15-30 λεπτών.

🧘 Χαλάρωσε ουσιαστικά πριν ξεκινήσεις ξανά. Είναι σημαντικό για την αποδοτικότητα και την ψυχική σου ευεξία.