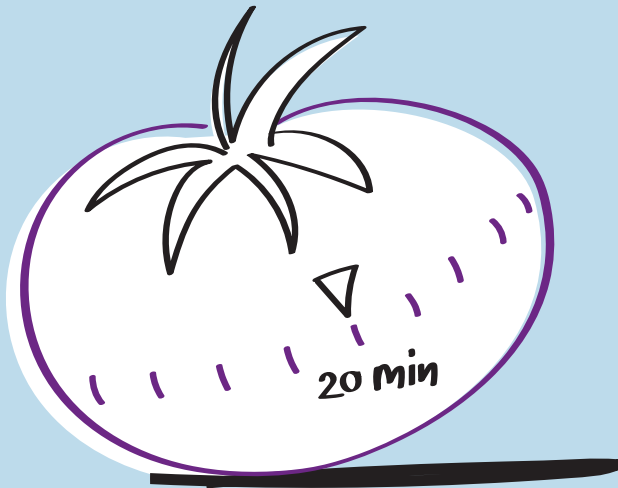


Pomodoro- methode



Pomodoro- methode



🕒 60–90 min

👤 Einzel

📝 schriftlich

KURZBESCHREIBUNG:

Die Pomodoro-Technik ist eine Zeitmanagement-Technik, die auf den ersten Blick kaum nennenswerte Auswirkungen auf die eigene Arbeitsproduktivität zu haben scheint. Sie stellt die Fokussierung auf eine konkrete Tätigkeit in den Mittelpunkt.

Die Planung der Pomodoro-Einheiten, unter Berücksichtigung der Tipps und Regeln von dessen Erfinder Francesco Cirillo, verringert die Tendenz zu unnötigem Aufschieben von ungeliebten Tätigkeiten.

LERNZIELE:

- Arbeitsaufgaben, Stoffmengen oder Schreibprojekte effizienter einteilen.
- Fokussierung auf ein Ziel fördern.
- Aufschiebendem Verhalten entgegenwirken.
- Konzentrationsfähigkeit unterstützen.

- Selbstreflexion**
- Kreativität
- Teamfähigkeit
- Planungsfähigkeit**

DIGITAL UMSETZBAR?

- ja nein

→ WIE?

Es gibt browserbasierte „Pomodoro-Timer“. Im Browser Chrome ist dies „Strict Workflow“. Es werden 25 Minuten lang alle anderen Webseiten gesperrt, wodurch die Fokussierung auf eine konkrete Arbeitsaufgabe unterstützt wird.

Weiterführende Informationen finden Sie unter www.hs-mittweida.de/toolbox sowie unter dem QR-Code:



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung