

Faça o que eu fiz na aula

Sua vez!

Priorize suas atividades utilizando a matriz de priorização.

Matriz de priorização de atividades



Separe as tarefas que irá realizar agora e escolha uma em específico.

Vá para um lugar que possa se concentrar sem interrupções e configure um cronômetro para 25 minutos (ou utilize o [Tomato Timer](#) (www.tomato-timer.com)).

Inicie um pomodoro e trabalhe nesta tarefa em específico até o alarme soar.

Técnica Pomodoro



Foco

Descanso

Descanse 5 minutos e volte para o pomodoro. Faça isso mais 3 vezes, seguido de intervalos de 5 minutos e, após o último tempo de 25 minutos focado, descanse 30 minutos.

Analise a quantidade de trabalho que foi feita nesta última uma hora e meia e compare com seu desempenho comum.