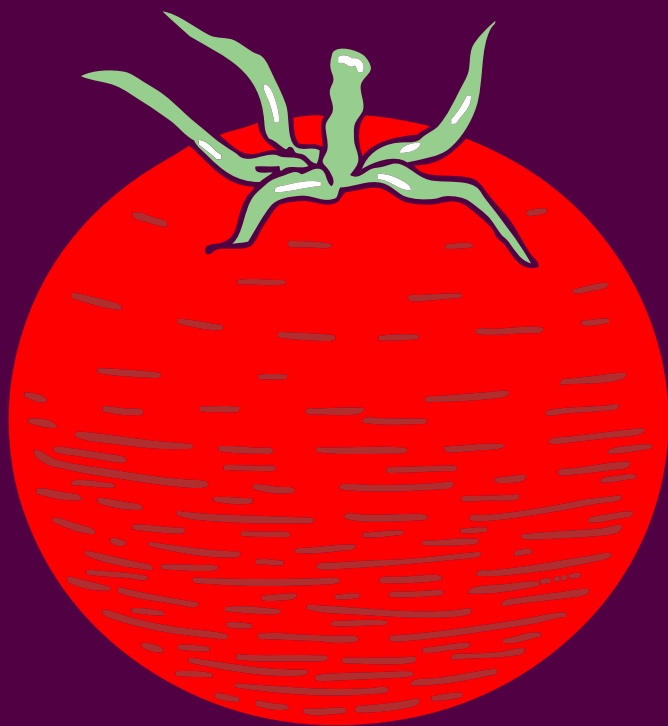


VERDENS NEMMESTE
PRODUKTIVITETSTEKNIK

POMODORO

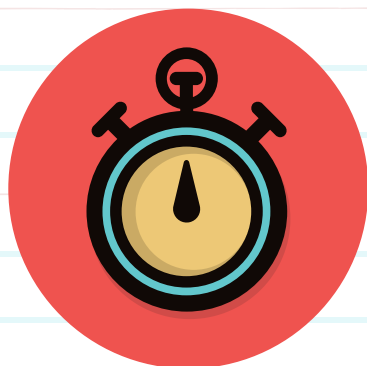


SNYD
(ELLER BEHAG)
DIN INDRE 3-ÅRIGE

MED
POMODORO...

- arbejder du med tiden – ikke mod den
- holder du fokus og undgår oversprings-handlinger
- holder du hjernen frisk
- kan du opnå bedre balance mellem arbejds- og privatliv

- Vælg én opgave
- Arbejd i 25 minutter
- 5 minutters pause
- Gentag evt. 4 gange
- 10-25 minutters pause
- Brug et ur, en timer eller en app



APPS

focus booster

- Desktop (Mac og Windows)
- Gem afbrudte sessioner
- Dashboards der viser dagens produktivitet
- Gem dine resultater og eksportér dem
- Bestem selv sessionslængde mv.
- Flere versioner, inkl. en gratis version med 20 pomodoros/mdr.

focusboosterapp.com

PomoDoneApp

- Apps til Mac, Windows, Linux, Android, Chrome ext.
- Kan bruges som et selvstændigt system
- Kan integreres med bl.a. Trello, Wunderlist, Evernote, Asana, Jira, Basecamp, Outlook opgaver, Google kalender m.fl. = du slipper for at oprette nye opgaver, men arbejder blot fra din eksisterende opgaveliste
- Bestem selv sessionslængde mv.
- Gem dine resultater i din time log
- Flere versioner, inkl. en gratis version

pomodoneapp.com

APPS

TomatoTimer

- Virker til desktop og er mobilvenlig
- En simpel timer
- Indstil selv sessionslængde og pauser, sæt på pause og start forfra
- Ingen log in nødvendig
- Indstil selv lyde
- Kun gratis version

tomato-timer.com



Focus keeper til iOS^f

- Mobil timer til Apple-brugere
- Indstil antallet af sessioner og dit mål for dagen
- Se dine resultater tilbage i tiden for hhv. 14 og 30 dage
- Indtil fx farver, lyd og alarm
- Gratis app

[Søg efter focus keeper i App Store](#)

LÆSESTOF

How to Get 40 Hours of Work Done in 16.7

Blog om mål, motivation - og e-bog om pomodoro-teknikken af Chris Winfield.

chriswinfield.com/40-pomodoro-workweek

Do more and have fun with time management

Francesco Cirillo, opfinder af pomodoro teknikken. Blog, kurser og bøger om produktivitet og pomodoro teknikken.

cirillocompany.de

Hvad siger Wikipedia?

The Pomodoro Technique is a time management method developed by Francesco Cirillo in the late 1980s...

en.wikipedia.org/wiki/Pomodoro_Technique

AJKS

a-kassen for journalistik,
kommunikation og sprog

Gå aldrig glip af kurser og workshops

På vores LinkedIn fortæller vi om nye workshops og kurser og sætter spot på dit arbejdsliv.

Følg os på LinkedIn her

Få karrierevejledning og sparring

Er du ledig, kan du få feedback og sparring på CV og ansøgning, samt booke individuel karrierevejledning.

Book samtale her

Dine fordele i AJKS

- Du får personlig vejledning og har din egen faste a-kassevejleder
- Du kan få individuel karrierevejledning og sparring
- Du bliver en del af et fagligt fællesskab med gå-hjem møder, workshops og netværksgrupper
- Du får en af landets billigste a-kasser, der har nogle af Danmarks mest tilfredse medlemmer

Meld dig ind her

Vil du i kontakt med os?

Skriv til os 24/7 via selvbetjeningen

Hvis din henvendelse er om kontingent, dagpenge eller efterløn, så skriv en besked i selvbetjeningen. Det sikrer, at vi lever op til kriterierne for sikker post.

Besøg selvbetjeningen på selvbetjening.ajks.dk

Ring til os

Du kan ringe på telefon 3342 8001 mandag-fredag kl. 10-15.

Få et personligt møde

Du er altid velkommen til at dukke op i vores velkomstcenter på Gl. Strand 46 mandag-torsdag kl. 9-16 samt fredag kl. 9-15.