

ÇALIŞMA PROGRAMI HAZIRLAMA



Çalışma Programı Hazırlama Adımları

1. ADIM

Gün içinde yaptığın her şeyi tüm detaylarıyla yaz. Boşalan zamanlara konuları bir sayısal bir sözel olmak üzere Pomodoro (25 dakika ders/5 dakika mola) süreli olarak yerleştir.

2. ADIM

Önemsiz işleri, telefonla ilgilenme gibi zamanını fazlaca çalan şeyleri yuvarlak içine al. Bu işlerin ya süresini kısalt ya da tamamen kaldır.

3. ADIM

Programında boşalan bu alanlara farklı etkinliklerle konu çalışması yerleştir. Ve mutlaka boşluklarda kafanı dağıtacak, seni geliştirecek hobilerinle uğraş.

4. ADIM

Konu çalışırken neler yapacağını, hangi teknikleri uygulayacağını ve tekrar zamanlarını önceden belirle. Uyku öncesi ve sonrasını değerlendir.