

05

Indicação

Se você tivesse que justificar o porquê um amigo precisa experimentar a Técnica Pomodoro, quais alternativas abaixo melhor representa o sentido desta técnica?

Seleccione 2 alternativas

A A Técnica Pomodoro tem como foco principal ajudar as pessoas a lidar com diferentes tipos de interrupção que surgem durante o dia a dia.

B Pessoas que sofrem com falta de foco precisam conhecer a Técnica Pomodoro porque ela ajuda muito a melhorar a performance no trabalho.

C Disciplina e foco são os elementos chaves que pode te ajudar a manter uma boa rotina de trabalho usando a Técnica Pomodoro.

D A Técnica Pomodoro vai te ajudar a ter foco e evitar a procrastinação, mas não deve lhe tornar um anti-social.