

Technika Pomodoro

Miej jasny plan, ogranicz czas, zabierz się do roboty i usuń z drogi rozproszenia, będziesz zdziwiony, ile uda Ci się osiągnąć!

Co to jest technika Pomodoro?

To bardzo prosta i jednocześnie bardzo efektywna technika zarządzania swoim czasem.

Czy to ma coś wspólnego z Włochami i pomidorem? Owszem. Twórcą tej techniki jest Włoch, Francesco Cirillo. Natomiast nazwa pochodzi od kuchennego czasomierza w kształcie pomidora (zdjęcie poniżej).



Technika Pomodoro to bardzo prosta technika zarządzania czasem, którą można zastosować niemalże od zaraz. Wystarczy, że przeczytasz poniższe wskazówki.

Jakie narzędzia są potrzebne?

- lista zadań – w formie papierowej lub elektronicznej
- długopis – zbędny w przypadku listy w formie elektronicznej
- czasomierz kuchenny – w zasadzie może być każde urządzenie, które wyda z siebie jakiś dźwięk po 25 minutach.

Jak zacząć korzystanie z techniki Pomodoro?

1. Stwórz przejrzystą listę zadań do wykonania w najbliższym czasie,

np.: odpiszę Krzyśkowi, zrobię ćwiczenia z matmy, posprzątam biurko, odkurzę pokój

2. Wybierz zadanie do wykonania

Cirillo proponuje, żeby na początku dnia zrobić sobie listę zadań do wykonania i posortować ją według ważności. Potem wystarczy kolejno realizować zadania, czyli wybierasz pierwsze zadanie z listy.

3. Ustaw czasomierz na 25 minut

25 minut, bo tyle trwa jedno Pomodoro, to przedział czasowy na zrealizowanie zdania w całości lub w części. Czasomierz może to być budzik, timer kuchenny lub specjalna aplikacja.

4. Wyłącz wszelkie rozpraszacze i pracuj nad zadaniem przez całe Pomodoro

Pracuj nad wykonaniem zadania do czasu, aż zadzwoni czasomierz. Nie przerywaj sobie i nie pozwól, żeby ktoś inny Ci przerwał. To tylko 25 minut. Czasomierz powinien być tak ustawiony, żebyś widział, ile czasu pozostało do końca Pomodoro.

5. Oznaczasz zadanie jako wykonane

Po upływie 25 minut z zadowoleniem oznaczasz zadanie jako wykonane. W przypadku dłuższego zdania, wymagającego więcej niż 25 minut, cieszysz się, że już część masz za sobą :)

6. Robisz sobie 5-cio minutową przerwę

Po upływie jednego Pomodoro robisz sobie obowiązkową przerwę. Ten punkt może być trudny do zrealizowania dla niektórych. W każdym razie jest to kluczowy

fragment techniki Pomodoro. Najlepiej w tym czasie przeciągnąć się, przejść się po biurze, popatrzeć przez okno. Dobrze, gdy przerwa wymaga fizycznego ruchu.

7. Po 4 Pomodoro robisz sobie dłuższą przerwę

Po zakończonym czwartym Pomodoro zasługujesz na dłuższą (20-30 minut) przerwę. To jest dobry czas na zrobienie sobie herbaty, kawy czy czegoś innego do picia :) Spróbuj się zrelaksować. Możesz też w czasie tej przerwy sprawdzić pocztę, aktualności, zadzwonić gdzieś albo pobiegać po schodach w ramach ćwiczeń fizycznych.

W skrócie: ustalamy plan, ograniczamy czas, ruszamy do działania i wyłączamy rozproszenia, na koniec - przerwa.

Niektórzy stosują parę takich 25 minutowych „sesji Pomodoro” w ciągu dnia, a innym wystarcza dosłownie jedna.

Zasady w Technice Pomodoro

1. Pomodoro jest niepodzielne – Jeżeli zaczniesz nad czymś pracować to przerwę zrobisz sobie dopiero za 25 minut.
2. Jeżeli zadanie wymaga więcej niż 5-7 Pomodoro – podziel je na mniejsze części.
3. Jeżeli zadanie zajmie Ci mniej niż jedno Pomodoro – dorzuć do niego kolejne krótkie zadanie tak, żeby wypełnić całe Pomodoro
4. Kolejne Pomodoro pójdzie Ci lepiej.
5. Technika Pomodoro nie powinna być wykorzystywana w Twoim wolnym czasie – korzystaj z niego bez ograniczeń.

Dlaczego ta technika jest taka skuteczna?

Podział pracy na stosunkowo krótkie odcinki czasowe ma kilka zalet. Po pierwsze, pozwala na pracę w skupieniu. Łatwiej jest Ci się skoncentrować (i usunąć ewentualne rozpraszacze), gdy wiesz, że to tylko przez określony czas. Świadomość upływającego czasu zwiększa też Twoją wydajność, bo chcesz skończyć zadanie przed przerwą.

Po drugie, ułatwia zmotywowanie się do samej pracy i jej rozpoczęcie. Zupełnie inaczej się podchodzi do zadania z myślą, że trzeba je wykonać w całości, bez przerw, a inaczej gdy masz nad nim popracować tylko przez 25 minut.

Trzeci ważny aspekt to same przerwy. Pozwalają one na odświeżenie umysłu, na oderwanie się od tematu na chwilę. Dzięki temu nie męczysz się tak i jesteś w stanie pracować w ten sposób (z 5 min. przerwami) przez dłuższy czas w skupieniu niż w przypadku pracy bez przerw.

Więcej na temat techniki Pomodoro znajdziesz na stronie PomodoroTechnique.com

Powodzenia!