

De pomodoro techniek, hoe je planning, focus en productiviteit krijgt met behulp van een tomaat.

De pomodoro techniek is een echte klassieker in het time management.

Deze techniek zorgt er namelijk voor dat je:

- slimmer omgaat met (interne en externe) *afleiding*;
- *uitstelgedrag* voorkomt;
- meer *gefocust* op je taak blijft;
- meer *overzicht* in je planning hebt;
- meer *voldoening* uit je werk haalt;
- *gestructureerder* aan het werk gaat;
- complexe taken kunt *versimpelen*;
- beter *inzicht* ontwikkelt in hoeveel tijd taken in beslag nemen;
- en je jezelf gemakkelijk *motiveert*.

Daarnaast is de techniek ook supersimpel om te gebruiken, of aan je klant te leren.

Het enige dat je nodig hebt is:

- een pomodoro timer, dat kan een kookwekker, alarm of app zijn.
- 3 lege blaadjes of digitale documenten.

Hoe werkt de Pomodoro techniek?

In de jaren '80 merkte Francesco Cirillo dat hij maar niks gedaan kreeg wanneer hij constant last had van afleiding. De Italiaan wist dat hij zichzelf en anderen om hem heen moest gaan heropvoeden. Hij pakte een timer uit de keuken (die er toevallig als een pomodoro uitzag; het Italiaanse woord voor tomaat) en zette hem op 25 minuten. Precies genoeg tijd om een taak gedaan te krijgen en daarna even rust te nemen. Dat bleek prima te werken. De techniek komt er dus in het kort op neer dat je 25 minuten (1 pomodoro) aan het werk gaat, en vervolgens 5 minuten pauzeert.

Pomodoro's Voorbereiden

Om vooraf je pomodoro's, oftewel je tijdsblokken goed voor te bereiden start je met een lijstje met wat je wilt gaan doen en schat per klus in hoeveel tijd het je gaat kosten.

Denk je dat je de klus in 25 minuten kunt klaren? Dan ken je hem 1 pomodoro toe. Heb je een aantal kleinere klussen? Dan kluster je ze tot 1 pomodoro.

Heb je een grotere taak van bijvoorbeeld 2 uur? Dan ben je daar 4 pomodoro aan kwijt (of probeer deze taak te splitsen in kleineren taken).

Zorg dat je een kookwekker of het alarm op je telefoon aan hebt staan op 25 minuten en start met een taak van je lijstje.

Na 25 minuten gaat de wekker en heb je tijd voor 5 minuten ontspanning. Loop even weg van je bureau, zing mee met je favoriete nummer, haal een frisse neus onderweg naar de brievenbus of neem wat te eten en te drinken. Na 5 minuten ben je klaar voor de 2^e pomodoro.

Na vier pomodoro's mag je 25 minuten met pauze. Na deze 25 minuten kun je weer opnieuw beginnen. Dit kun je herhalen tot alle taken af zijn of je werkdag erop zit.

Jouw to-do lijst van vandaag

Datum:

[illegible]

In mijn pauze ga ik:

Je kunt deze lijst tijdens de samenwerkdagen gebruiken maar ook tijdens een gewone werkdag. Hoe vaker je met de pomodoro techniek gaat werken, hoe meer je hem gaat waarderen door zijn eenvoud en effectiviteit. Zelf gebruik ik hem ook regelmatig als ik een dag op kantoor aan het werk ben. Sterker nog, deze hele community is op pomodoro's gebouwd ;)

Heel veel succes!