

POMODORO-TECHNIEK

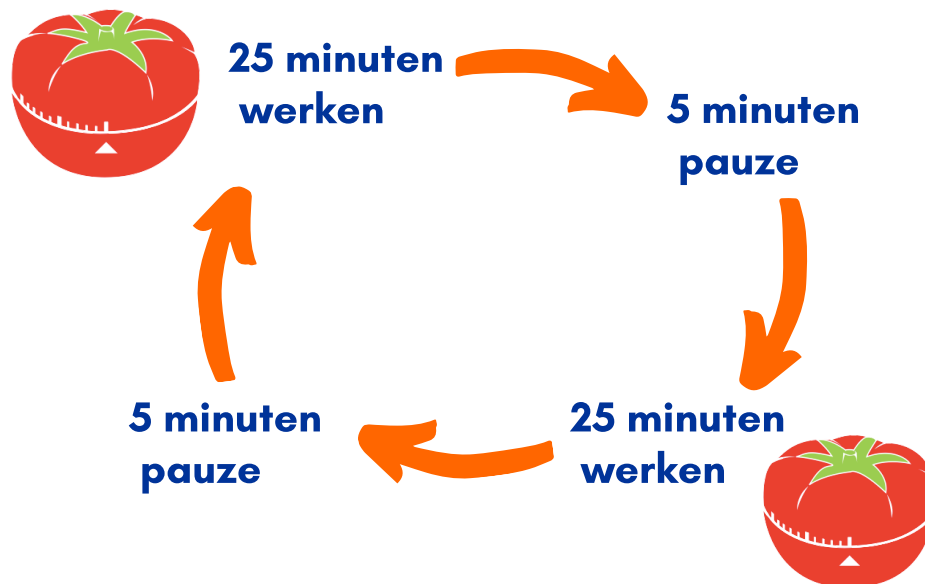
De pomodoro-techniek is een bekende time management klassieker. Het is een techniek die ideaal is om je **concentratie en focus** op te bouwen. Hiernaast helpt het ook **uitstelgedrag** te verminderen doordat je met concrete tussendoelen werkt. Je start met het maken van een overzicht van je to-do's wat voor meer structuur zorgt. Op deze manier krijg je **inzicht** in de duur van bepaalde taken. De korte en haalbare blokken zullen je **motiveren** om je focus voor deze tijdspanne te behouden.

Heel wat voordelen dus! Maak gebruik van onderstaand **stappenplan** om de techniek uit te testen.



Wist je dat?

De pomodoro-techniek heeft zijn naam te danken aan een kookwekker in de vorm van een tomaat (pomodoro = tomaat in het Italiaans)! De Italiaan Francesco Cirillo was het beu om heel de tijd afgeleid te worden door zijn omgeving. Hij gebruikte de kookwekker als **symbool** naar de buitenwereld toe om zo te laten weten dat hij aan het werk was.



Belangrijk is dat je het stappenplan volgt: door **consequent** de techniek toe te passen, leer je een nieuwe gewoonte aan en haal je er de voordelen uit op lange termijn. Geef jezelf dus de tijd om hierin te groeien.

Luister gerust naar jouw eigen **biologisch ritme**. De pomodoro-techniek is een voorbeeld om focus op te bouwen. Werk jij liever in blokken van 50 minuten, dan kan dit ook, maar bewaak wel steeds eenzelfde routine.

Stappenplan

1

OVERZICHT

Schrijf in grote lijnen alle taken op die je gedaan wil krijgen. Bekom een **overzicht** van de onderdelen die je wil behandelen.

2

TO-DO LIJST

Stel een **takenlijst** op in hapklare "pomodoro tijdsblokken". Hoe?

- › Taken die je in 25 minuten kan afronden.
- › Opdelen op basis van **prioriteit**; de belangrijkste taken werk je eerst af.

3

TIMER VAN 25 MINUTEN

Je kan via verschillende kanalen de pomodoro-techniek toepassen:

- › **Laptop?** Dan is de website pomofocus.io een handige tool. Die zorgt ervoor dat je op je scherm een melding krijgt wanneer de wekker afgaat.
- › **Thuis?** Plaats een kookwekker, net zoals Francesco Cirillo. Gebruik het als een symbool naar je omgeving toe. Het betekent dat je aan het werken bent en even niet gestoord wil worden.
- › **Gsm?** Ook hier zijn heel wat handige apps voor, bijvoorbeeld: [Focus plant](#), [Be focused](#). Gebruik zeker niet je gsm als timer, indien deze voor afleiding kan zorgen tijdens het werk.

Tijdens deze 25 minuten is het belangrijk dat je je aan de bovenste taak houdt van je takenlijst. In deze taak heb je één doel: deze taak gefocust afwerken.

4

NEEM EEN PAUZE

Je hebt de bovenste taak afgerond en kan deze afvinken. **5 minuten** geeft je hoofd voldoende ruimte om alles op een rijtje te zetten en fris aan de volgende taak te beginnen.

5

NEEM EEN LANGERE PAUZE

Als je vier taken hebt afgerond, dan heb je recht op een langere pauze. Gebruik **15 minuten** om even uit de werksfeer te gaan. Bewaak ook zeker dat deze tijd niet uitloopt, want dan is het moeilijker om weer in het ritme te geraken.