

Pomodoro



Pomodoro er et nem teknik til at forbedre din koncentration og nå mere. Metoden hjælper dig til at holde fokus.

Hvorfor hedder det Pomodoro

Pomodoro betyder tomat på italiensk. Teknikken hedder Pomodoro, fordi det minutur man brugte, da man udviklede metoden (i Italien), tilfældigvis havde form som en tomat.

Pomodoro i al sin enkelthed

1. Vælg én opgave, som du vil arbejde fokuseret på i de næste 25 minutter
2. Sæt et minutur til at ringe efter 25 minutter
3. Koncentrér dig om den valgte opgave indtil uret ringer
4. Hold en kort pause i 5 minutter
5. Gentag – men efter max. 4 Pomodoro'er: Hold en lidt længere pause i 30 minutter

Hvorfor virker Pomodoro

Pomodoro virker, fordi du tvinger dig selv til kun at gøre én ting i en ret kort periode. 25 minutter er ikke særlig lang tid, og minuturet hjælper dig til at fokusere på den ene ting i den afmålte periode. Hvis du mister koncentrationen undervejs eller får lyst til at lave noget andet, kan du lige skæve til uret og se, hvor lang tid der er tilbage: *"OK – 5 minutter tilbage, det kan jeg godt lige klare"*.

25 minutter passer også med den tid, hjernen kan holde ud at koncentrere sig, inden den har brug for en pause.

Når minuturet ringer, stopper du – i hvert fald kortvarigt. Mens du holder pause, kan du se tilbage på, hvor meget du har nået. Det giver dig forhåbentlig lyst til lige at tage en Pomodoro mere.

Husk pauserne

De korte pauser hjælper dig til at samle ny energi, så du må ikke springe de korte pauser over. Rejs dig op, kom væk fra skrivebordet, gå på toilettet, drik noget vand eller andet, og så er du klar igen.

Hvis du fortsætter med flere Pomodoro'er, er det vigtigt at holde en længere pause, når du har haft max. fire Pomodoro'er i træk, fordi din hjerne så har brug for en længere pause.

Hold mindst 30 minutters pause, sådan at din hjerne kan hvile sig lidt, inden du skal i gang igen. Ellers ender det med, at hjernen bliver overanstrengt, og det er ikke hensigten.

Tilpas Pomodoro til arbejdsdagen og arbejdspladsen

På nogle arbejdspladser vil det ikke være muligt at lægge mere end én Pomodoro-cyklus ind i løbet af arbejdsdagen. Måske er det ikke muligt hver eneste dag, og måske er det heller ikke muligt at holde mere end 3 Pomodoro'er i træk. Det gør ikke noget. Alt tæller. Det vigtigste er at afprøve metoden over nogle uger/måneder og evaluere og tilpasse metoden, så den passer den enkelte arbejdsplads.