

Det är Francesco Cirillo som är pappa till Pomodorotekniken. Han tog namnet från en klassisk röd tomatformad äggklocka i köket som han använde när han studerade i slutet på 1980-talet.

Pomodorotekniken

Pomodorotekniken är en enkel teknik och ganska smart teknik som säkerställer ett jämt arbetsflöde och kontinuerligt fokus under ditt arbetspass.

Med pomodorotekniken delar du in ditt arbetspass i fyra segment om 25 minuter, s k Pomodoros. Efter varje Pomodoro tar du 5 minuters paus och efter 4 pass tar du en längre paus på 15-30 minuter. Därefter påbörjas nästa 4 Pomodoros.

Den gyllene regeln

Den gyllene regeln är att varje Pomodoro = 25 minuter. Prick! – varken mer eller mindre. Pomodorotekniken är uppbyggd så att tiden alltid ska hållas, oavsett.

Många avbrott

Enligt Francesco Cirillo drabbas de flesta av oss av många störningsmoment och avbrott som genererar låga koncentrations- och motivationsnivåer. Det i sin tur gör att du inte arbetar och studerar effektivt.

Eftersom du oftast sitter uppkopplad via mobil, iPad eller dator blir du oftast avbruten hela tiden. Antingen externa avbrott från kompisar och kollegor, men oftast är det interna avbrott som beror på dig själv.

Interna avbrott beror på låg koncentration och är svåra att korrigeras eftersom de kräver uthållighet och disciplin. Du vill belöna dig själv med att göra något annat roligare, oftast vid flera tillfällen. Alla avbrott stjälar tid och eftersom du måste börja om efter varje avbrott tar dina uppgifter ännu längre tid. Du hamnar i en ond cirkel.

Struktur

Pomodorotekniken gör dig medveten om både tid och kvalitet. Den förser dig med en strategi som gör att du kan använda din kompetens på ett optimalt sätt. Pomodoro är ett strukturerat sätt att ta makten över din egen tid. Tekniken handlar kortfattat om att fokusera, göra klart och ta korta pauser.

Lär dig förstå tid

De flesta människor är tidsoptimister, förmodligen även du. Du lär dig förstå hur lång tid olika arbetsmoment tar genom erfarenhet. Men, innan du fått denna erfarenhet brukar tiden tolkas fel och missuppfattas.

Pomodorotekniken

Med fem enkla steg blir du mer effektiv och genererar bättre kvalitet.

1. Välj ut en viktig arbetsuppgift.
2. Sätt en äggklocka eller din mobil på 25 minuter.
3. Arbeta med uppgiften tills klockan ringer
4. Ta 5 minuters paus.
5. Efter 4 Pomodoros tar du en längre paus på 15 – 30 minuter.

Pausen är viktigast

För att fungera optimalt behöver din hjärna energi och pauser. Efter 25 minuter ska du ta en kort paus. Den är obligatorisk och väldigt viktig. Det har ingen betydelse hur mycket eller lite du producerat under din senaste Pomodoro, pausen är viktigast.

Fokusera

Både du och jag orkar vara disciplinerade under korta arbetspass som följs av korta pauser. Under sådana förutsättningar är det lätt att hålla tempot och vara effektiv hela tiden.

Det är din hjärna som är motorn under dina arbetspass och precis som en bil behöver den bränsle. Med hjälp av Pomodorotekniken får den bränsle i form av korta och regelbundna pauser.

Med mindre avgränsade arbetspass är det lättare att få en helhetsbild över hela ditt arbete. Du kan värdera om du över huvud taget gör rätt sak.

Koppla ned?

Under en Pomodoro bör fullt fokus ägnas åt uppgiften. Du får inte låta dig bli störd av något utöver uppgiften. Om uppgiften kräver att du arbetar online är ditt ansvar att se till att du arbetar avgränsat on line.

“25 minuter arbete, paus i 5 minuter & sen 25 minuters arbete igen”

Håll tiden

En Pomodoro är 25 minuter lång, varken mer eller mindre. Om en uppgift tar längre tid än en Pomodoro fortsätter du efter pausen. Om du bedömer att en arbetsuppgift tar mer än 5-7 Pomodoros, delar du upp arbetsuppgiften i mindre pass.

Förhållningssättet

Börja med att skriva ner dagens uppgifter på ett papper eller digitalt.

- ▶ När du valt ut en uppgift.
Välj ut den viktigaste uppgiften för den som det är bråttom med.
- ▶ Sätt en äggklocka eller din mobil på 25 minuter.
- ▶ Arbeta med uppgiften tills klockan ringer.
Fokusera helt och hållet på uppgiften och koppla bort allt annat.
- ▶ Ta 5 minuters paus.
Flytta dig från din arbetsplats, rör dig, ta lite luft, drick lite vatten, ta en fika, ät en frukt eller lyssna på lite musik.
- ▶ Efter 4 Pomodoros tar du en längre paus på 15 – 30 minuter.
Rensa huvudet från dina arbetsuppgifter och ta lite frisk luft. Gör något helt annat en stund. Koppla ned hjärnan med något avkopplande.