

POMODORO

De Italiaan Francesco Cirillo bedacht de pomodoro-techniek om efficiënter en geconcentreerder je werk- of studeertaken af te werken door een tomaat-kookwekker te gebruiken.

Pomodoro is het Italiaans voor tomaat.

Je deelt je werk/taken op in kleinere delen, **pomodoro's** genaamd ('kookwekkereenheden' van 25 minuten). Dat maakt je werk overzichtelijker en het kan je beter motiveren om ook effectief de taak aan te pakken.

Een korte en krachtige werktijd zorgt ervoor dat je geconcentreerd blijft. Door af te wisselen met korte pauzes krijgen je hersenen de tijd om te recupereren en alles te verwerken.

Vorbereiden

1 Kijk op je (studie)planning wat er voor deze week gepland staat.

2 Maak een lijstje met taken voor vandaag.

- Kies een paar wat grotere taken waarvan je weet dat je er minstens 25 minuten mee bezig bent.
- Als je denkt dat een taak minder dan 25 minuten duurt, probeer die dan te combineren met een andere soortgelijke taak.
- Als een taak meer dan 2 uur duurt, splits die dan op in kleinere taken.

In het begin zal het nog moeilijk zijn om in te schatten hoelang je met een taak zult bezig zijn. Probeer bij te houden wat je telkens in 25 minuten kunt doen. Zo kan je de volgende dag of de volgende examenperiode je tijd nog beter plannen.

3 Maak een lijstje met dingen die je kunt doen tijdens de korte ontspanning van 5 minuten en dingen die je kunt doen tijdens de lange ontspanning van 30 minuten.

- korte ontspanning: bv. van de zon genieten, knuffelen met je huisdier of huisgenoot, een spelletje spelen, een stukje wandelen, 10 keer opdrukken, meezingen met je favoriete nummer, een lekker (niet-alcoholisch) drankje drinken ...
- lange ontspanning: eten!!!, sporten, even afspreken met een vriend(in), een powernap, een ijsje ...

4 Zet een (kook)wekker klaar.

Een app of je telefoonwekker kan ook, maar die kan makkelijker voor afleiding zorgen.

Aan het werk!

1 Kies een taak en een ontspanning van je lijstjes.

2 Zet je wekker op 25 minuten. Werk door tot de wekker afloopt. You can do this!

Het is geen race. Jaag jezelf niet op. Moedig jezelf wel aan om je te focussen en bij je taak te blijven. Het belangrijkste is dat je doorwerkt, dat je je niet laat afleiden, zodat je vooruitgang boekt, zodat je ziet dat je je werk gedaan krijgt.

Word je afgeleid, schrijf het kort op een briefje en kom er later op terug.

3 De wekker gaat. Neem 5 minuten pauze!

Was dit je vierde deeltaak van 25 minuten, dan neem je een pauze van 20 à 30 minuten. Je kunt nu bijvoorbeeld lekker lunchen.

Even ontspannen en opladen.

4 Weer aan het werk! Zet je wekker voor 25 minuten. Werk aan je volgende deeltaak tot de wekker afloopt.

Zo werk je je lijstje voor vandaag verder af of werk je tot je genoeg uren aan werk hebt besteed.

Goed doorgezet!!!

Meer info vind je ook op:

- <https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique> (Engels)
- <https://www.ucll.be/orient/hoe-studeren-het-hoger-onderwijs/plannen/concentratieproblemen> (Nederlands)