



POMODORO TEHNIKA

Koncentrišite se i fokusirajte na ovu tehniku. Ona služi za unapređivanje vašeg znanja i fokusa. Završavanje određenih obaveza može biti teško, naročito ako ste samozaposleni ili treba da uradite nešto što obično odlažete, poput plaćanja računa. Čini se da uvek postoji nešto drugo što treba uraditi: sređivanje fioka, telefonski razgovor sa sestrom, proveravanje cene puta na koji ni ne nameravate otići.

Pomodoro tehniku je ranih devedesetih osmislio preduzetnik i autor Frančesko Kirilo. Pomodoro predstavlja ciklični sistem. Radite u kratkim etapama, što vam pomaže da u kontinuitetu budete produktivni. Takođe pravite kraće pauze koje doprinose vašem samopouzdanju i kreativnosti.

Metodologija je jednostavna: Kada ste suočeni sa ozbiljnim zadatkom, ili više manjih zadataka,, organizujte se tako da sve to podelite na kraće celine (nazvane Pomodori) prilikom kojih pravite kraće pauze. Ovo trenira vaš mozak da se fokusira na kraće celine i pomaže da izađete na kraj sa vremenskim rokom koji vam je dat, ili nadolazećom elektronskom poštom. Vremenom vam se, uz pomoć ove tehnike, mogu poboljšati pažnja i koncentracija.

Pomodoro tehnika u 5 koraka:

1. Izaberite zadatak.
2. Podesite tajmer na 25 minuta.
3. Radite na zadatku 25 minuta, izbegavajte sve što bi vam odvuklo pažnju i nateralo na multitasking.
4. Napravite pauzu od 5 minuta, a zatim započnite drugi Pomodoro.
5. Nakon što završite 4 Pomodora, napravite pauzu od 20 do 30 minuta.

Ako se odlučite da primenite ovaj sistem, bićete u mogućnosti da:

- Eliminirate naviku da radite više stvari istovremeno (multitasking).
- Da se fokusirate na zadatak momentalno.
- Završite više stvari brže zbog zadatog roka.
- Izbegnute perfekcionistički pristup.
- Poboljšate snagu volje i koncentraciju.
- Umanjite nivo stresa radeći jedno po jedno.