



TEHNICA POMODORO - Concentrare și tehnică de focalizare

Să începi o nouă activitate este dificil, mai ales dacă sunteți angajați pe cont propriu sau aveți nevoie să faceți lucruri pe care le obțineți ușor de obicei, cum ar fi să plătiți facturile. Întotdeauna pare să fie altceva de făcut: un sertar care ar putea fi organizat, un apel telefonic către sora dvs. sau verificarea prețurilor zborurilor într-o călătorie pe care urmează să o faceți.

Tehnica Pomodoro a fost inventată la începutul anilor 1990 de către dezvoltatorul, antreprenorul și autorul Francesco Cirillo. Pomodoro este un sistem ciclic. Munca este repartizată în reprize scurte, ceea ce te asigură că vei fi constant productiv. De asemenea, ajungi să iei pauze regulate care îți stimulează motivația și te mențin creativ.

Metodologia este simplă: atunci când vă confrunțați cu o sarcină complexă sau o serie de sarcini, descompuneți munca în intervale scurte și temporizate (numite „Pomodoros”), care sunt distanțate de pauze scurte. Acest lucru vă antrenează creierul să se concentreze pentru perioade scurte și vă ajută să îndepliniți sarcinile conform termenelor limită. Cu timpul poate ajuta chiar la îmbunătățirea duratei atenției și a concentrării.

Pomodoro se face în 5 pași:

1. Alegeți sarcina și timpul total pentru a lucra la ea.
2. Setati un cronometru la 25 de minute (fie cu un cronometru clasic, fie cu o aplicație).
3. Lucrați la sarcină timp de 25 de minute. Evitați toate distragerile care vă îndeamnă la multitasking.
4. Faceți o pauză de 5 minute pentru reînnoirea energiei, începeți un alt Pomodoro.
5. Faceți o pauză de 20-30 minute după ce ați completat patru Pomodoros.

Dacă decideți să implementați acest sistem, veți putea să:

- Eliminați obișnuința muncii cu sarcini multiple.
- Concentrați-vă asupra unei singure sarcini.
- Obțineți mai multe lucruri pentru că veți avea un sentiment de urgență.
- Evitați mentalitatea perfecționistă prin „reglarea excesivă” a termenelor unui proiect.
- Construiți niveluri superioare de putere și concentrare.
- Reduceți nivelul de stres, deoarece executați pe rând mai multe sarcini.