

Tehnika koncentracije in osredotočenosti

“POMODORO” tehnika

Tehnika služi izboljšanju koncentracije in osredotočenosti.

Dokončati delo je težko, še posebej, če moraš stvari narediti zase. Te odlašamo še raje, na primer plačevanje računov. Vedno dajemo raje prednost drugim opravilom npr; pospravljanje, telefonski klic bližnje osebe, iskanje najnižje cene letalskih vozovnic za izlet, ki ga planiraš v prihodnosti.

“Pomodoro” tehnika se je prvič pojavila v zgodnjih 1990. Za njo je zaslužen izumitelj in pisatelj Francesco Cirillo. “Pomodoro” je ciklični sistem. Delo je zastavljeno v več kratkih intenzivnih delih, tako da je vseskozi učinkovito in produktivno. Vpleteni so tudi redni premori, ki ohranjajo tvojo motivacijo in te ohranjajo kreativnega.

Metodologija je preprosta: Ko se soočimo s kakršnim koli večjimi nalogami, le-te razdelimo v več manjših časovno omejenih intervalih, ki jih imenujemo “pomodors”. Značilni so po kratkih premorih. Slednji omogočajo, da smo bolj zbrani, kar omogoča, da smo z delom ves čas na tekočem. Tekom časa pa lahko celo pripomore k izboljšanju koncentracije.

“Pomodoro” v 5ih korakih:

1. izberi nalogo in določi koliko časa ti bo vzela
2. Nastavi odštevalnik časa na 25 min
3. Delaj na nalogi 25 min. Izogibaj se vsem distrakcijam in stremi k učinkovitosti
4. Koristi 5 minutni odmor ter naberi novih moči, začni novi “pomodoro”
5. Koristi 20-30 minutni odmor po zaključenem ciklu 4ih “pomodorov”

Če se odločiš za izvajanje tega sistema, boš profitiral z

- Neučinkovitim delom več nalog hkrati
- boljšo osredotočenostjo na nalogo
- več nalog dokončanih zaradi občutka nujnosti dokončanja nalog
- izogibanjem pretiranemu perfekcionizmu in natačnosti
- zgrajeno višjo raven moči volje in koncentracije
- zmanjšanjem količine stresa, ker delaš eno po eno nalogo.