



Tehnica Pomodoro

Introducere

una dintre cele mai cunoscute si mai utilizate strategii de managementul timpului

introdusă în 1992 de Francesco Cirillo

scop: a elimina anxietatea determinata de trecerea timpului.

Cu ajutorul unui cronometru se împart perioadele de lucru în

intervale de 25 de minute

= “pomodori”

“pomodoro” înseamnă “roșie”

pauze de 5 minute.

PDF explicativ oferit gratis de Francesco Cirillo

Materiale necesare

Cronometru

casnic

cronometru de bucătărie



se setează la 25 de minute.

Software

Foaie de hârtie

Listele Pomodoro de tip “To Do Today” (“De făcut azi”)

oferite de creatorul metodei.

Un creion.

O radieră.

5 ETAPE

Planificarea

la începutul zilei, stabilești ce sarcini trebuie să
îndeplinești în acea zi

le treci pe foaie în ordinea priorităților

fiecare pe cate un rând

in ordinea descrescătoare a importanței lor.

Urmărirea (tracking)

Urmărește strângerea de date asupra

efortului depus

alte date precum timpul necesar realizării unei activități.

Înregistrarea (Recording)

la sfârșitul zilei se formează o arhiva cu observațiile zilnice.

Procesarea

la sfârșitul zilei, transformi datele brute in informații.

Vizualizarea

la sfârșitul zilei, prezinți informația intr-un format care ușurează înțelegerea si ajută la identificarea căilor de îmbunătățire a activității.

5 PAȘI

Alegi sarcina pe care trebuie sa o îndeplinești.

Setezi cronometrul la 25 de minute.

Cronometrul trebuie pus la vedere

sa vezi clar cat timp ti-a mai rămas !

**Lucrezi fără nicio întrerupere la realizarea sarcinii
!!!**

când timer-ul sună te oprești

**pui un “X” pe foaia de hârtie, in dreptul sarcinii la care
ai lucrat in acel interval de 25 de minute.**

Faci o mica pauza, de 5 minute.

**Fără activități care au legătură cu ceea ce ai făcut
înainte**

Exemple

te ridici și îți cureți biroul

**vorbești la telefon sau trimiți un email (fără legătură
cu activitatea anterioară)**

**După fiecare grup de cate 4 “Pomodori”(adică 4
intervale de 25 de minute, care formează un “set”
de “pomodori”), faci o pauza mai mare, de 15-30
minute.**

Beneficii

Creșterea productivității

Eliminarea anxietății legate de timp

Îmbunătățirea concentrării

prin eliminarea întreruperilor

externe

interne

Auto-disciplinare

Feedback imediat asupra realizării activității

X-ul aduce un sentiment de împlinire

Mai buna estimare a efortului depus

Realism cu privire la timpul necesar îndeplinirii unei activități

Reglează “optimismul nerealist”

Orientarea către rezultate

Prin fixarea de obiective

Autoeducare prin intrarea în ritm

Conștientizarea mai bună a deciziilor

Planificarea și prioritizarea activităților

Odihna mintală prin pauze

Principii

Pomodoro este

Indivizibil

reglat la 25 de minute

Asociat cu o activitate unică

Tratarea excepțiilor

Întrerupere obligatorie în timpul unui Pomodoro?

2 posibilități

înregistrezi și amâni cealaltă activitate

abandonezi acest “pomodoro” și începi unul nou.

Sarcina terminată mai repede de 25 de minute?

**timpul rămas din acest interval de 25 de minute
trebuie folosit pentru a practica abilitatea pe care
tocmai ai dobândit-o.**

**Pauzele scurte dintre “pomodori” permit minții să
asimileze activitatea deja existentă**

Limite

Legarea de un obiect mecanic

Ce se întâmplă dacă se strică?

Nu trebuie folosita pentru activitățile din timpul liber (cititul unei cărți, practicarea unui hobby, etc.),

Lear transforma în activități planificate si orientate pe obiective

Nu ar mai fi de timp liber

Untitled

Opțiuni

Condiționarea creată de un instrument mecanic

Creatorul metodei subliniază avantajele cronometrului mecanic

Hotărârea

Actul fizic de a răsuci cronometrul declara hotărârea ta de a începe sarcina.

Importanța timpului

Ticăitul cronometrului îți arata importanta fiecărei clipe care trece

Condiționarea prin sunet

Pavlov

fluxul de munca si concentrarea sunt asociate cu stimulii fizici.

Implementarea soft

Chromodoro (extensie Chrome)

KanbanFlow (aplicație online de managementul timpului cu contor Pomodoro)



Technica Pomodoro

Introducere

- una dintre cele mai cunoscute si mai utilizate strategii de managementul timpului
- introdusă în 1992 de Francesco Cirillo
- scop: a elimina anxietatea determinata de trecerea timpului.
- Cu ajutorul unui cronometru se împart perioadele de lucru în
- PDF explicativ oferit gratis de Francesco Cirillo

intervale de 25 de minute = "pomodoro"
 Pauza de 5 minute = "pomodoro" înseamnă "roșie"



Materiale necesare

- Cronometru
 - casnic - cronometru de bucătărie
 - Software - se selectază la 25 de minute.
- Foale de hârtie
 - Un creion.
 - O radieră.
- Listele Pomodoro de tip "To Do Today" ("De făcut azi")
 - oferite de creatorul metodei.

5 ETAPE

- Planificarea
 - la începutul zilei, stabilești ce sarcini trebuie să îndeplinești în acea zi
 - le treci pe foaie în ordinea priorităților
 - în ordinea de scădere a importanței lor.
 - fiecare pe câte un rând
 - afortului depus
- Urmărirea (tracking)
 - Urmărește strângerea de date asupra
 - alte date precum timpul necesar realizării unei activități.
- Înregistrarea (Recording)
 - la sfârșitul zilei se formează o arhivă cu observațiile zilnice.
- Procesarea
 - la sfârșitul zilei, transformi datele brute în informații.
- Vizualizarea
 - la sfârșitul zilei, prezinti informația într-un format care ușurează înțelegerea și ajută la identificarea căilor de îmbunătățire a activității.

5 PASI

- Alegi sarcina pe care trebuie să o îndeplinești.
- Setezi cronometrul la 25 de minute.
 - Cronometrul trebuie pus la vedere
 - sa vezi clar cât timp îți mai rămâne!
- Lucrezi fără nicio întrerupere la realizarea sarcinii!!!
 - când timer-ul sună te oprești
 - pu un "X" pe foaia de hârtie, în dreptul sarcinii la care ai lucrat în acel interval de 25 de minute.
- Faci o mica pauza, de 5 minute.
 - Fără activități care au legătură cu ceea ce ai făcut înainte
 - Exemple
 - te duci și îți cureți biroul
 - vorbești la telefon sau trimiți un mail (fără legătură cu activitatea anterioară)
- După fiecare grup de câte 4 "Pomodori" (adică 4 intervale de 25 de minute, care formează un "set" de "pomodori"), faci o pauza mai mare, de 15-30 minute.

Limite

- Legarea de un obiect mecanic
- Ce se întâmplă dacă se strică?
- Nu trebuie folosită pentru activitățile din timpul liber (cititul unei cărți, practicarea unui hobby, etc.),

Opțiuni

- Le-ar transforma în activități planificate și orientate pe obiective
 - Nu ar mai fi de timp liber
- Creatorul metodei subliniază avantajele cronometruului mecanic
 - Condiționarea creată de un instrument mecanic
- Implementarea soft
 - Chromodoro (extensie Chrome)
 - KanbanFlow (aplicație online de managementul timpului cu contor Pomodoro)

Beneficii

- Creșterea productivității
- Eliminarea anxietății legate de timp
- Îmbunătățirea concentrării
 - prin eliminarea întreruperilor
 - externe
 - interne
- Auto-disciplinare
- Feedback imediat asupra realizării activității
 - X-ul aduce un sentiment de împlinire
- Mai buna estimare a efortului depus
- Realism cu privire la timpul necesar îndeplinirii unei activități
 - Reglează "optimismul nerealist"
- Orientarea către rezultate
 - Prin fixarea de obiective
- Autoeducare prin intrarea în ritm
- Conștientizarea mai bună a deciziilor
- Planificarea și prioritizarea activităților

Principii

- Pomodoro este
 - Odihna mintală prin pauze
 - Indiviziții
 - reglat la 25 de minute
 - Asociat cu o activitate unică
- Tratarea excepțiilor
 - 2 posibilități
 - Înregistrezi și amâni coabită activitate
 - abandonezi acest "pomodoro" și începi unul nou.
 - Interupere obligatorie în timpul unui Pomodoro?
 - Sarcina terminată mai repede de 25 de minute?
 - Pauzele scurte dintre "pomodori" permit minții să asimileze activitatea deja existentă

Hotărârea

- Actul fizic de a răsuci cronometrul dedăra hotărârea ta de a începe sarcina.

Importanța timpului

- Ticătul cronometruului îți arată importanța fiecărei clipe care trece

Condiționarea prin sunet

- Pavlov
- fluxul de muncă și concentrarea sunt asociate cu stimulii fizici.