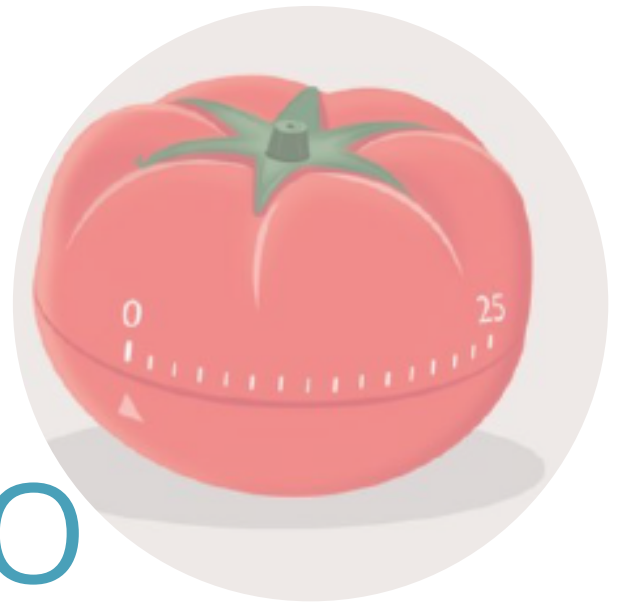


Pomodorometoden - arbeta smart!



POMODORO

Metoden utvecklades av Francesco Cirillo på slutet av 80-talet. Han är en italiensk entreprenör, som tog fram tekniken när han studerade vid universitetet i Rom. Han behövde själv ett bättre sätt att hålla fokus och arbeta mer effektivt under minskad stress. Metoden blev populär då du med en enkel men effektiv teknik, hanterar tid och arbete.

Pomodoro är "tomat" på italienska och kommer ifrån att han använde sig av en tomatformad timer i sin metod.

Fokusering

Metoden går ut på att du arbetar i korta intervaller. På så sätt blir det lättare att hålla koncentrationen och hålla fokus innan paus. Du får en definierbar tidsangivelse så du vet hur länge du jobbar. Lätt att annars jobba på utan att känna efter när spänningar, huvudvärk och stress kommer.

Mental avkoppling

Regelbundna pauserna hjälper till att minska stress och förhindrar utmattning. Gör en av 5 min yogan så att du vilar hjärnan från jobbet och kroppen får röra på sig. Andas och identifiera eventuella spänningar som du annars märkt i slutet av dagen.

Mätbar framgång

Du bryter ned arbetet i hanterbara intervaller och kan tydligt se hur mycket du har åstadkommit.

POMODORO METODEN

01

Välj en uppgift

Studier, arbete,
hushållsarbete,
trädgårdsarbete...

02

Ställ in en timer på 25 minuter

25-minutersperiod kallas en
"pomodoro". Arbeta
fokuserat utan att bli
distraherad och utan
avbrott.

03

När timern ringer

Pausa 5 minuter (= yoga).
Hjärnan återhämtar sig och
du håller koncentrationen
uppe.

04

Upprepa 4 gånger

Efter 4 pass på 25 minuter och tre
korta pauser, ta en längre paus på
15-30 minuter. Detta ger en mer
betydande vila.

Under 15-30 min kan du göra ett
längre yogapass eller ta en bonus
som är mer avslappnande.