

"Metoda Pomodoro" - czyli o efektywnym zarządzaniu czasem

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 12, luty 2015 23:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 2423

Pod koniec lat osiemdziesiątych pewien Włoch Francesco Cirillo opracował technikę zarządzania czasem zwaną „Pomodoro” (czyli „pomidor”) – taki bowiem kształt miał używany przez niego w tej metodzie timer kuchenny.

Pomodoro możemy stosować zarówno indywidualnie, jak i w grupie. Metoda ta nie tylko pozwala zaoszczędzić czas, ale również uczy mądrego planowania czasu i skutecznie dyscyplinuje.

Założenia metody Pomodoro:

- tworzymy 2 listy – lista rzeczy do zrobienia oraz plan dnia,
- dzielimy dany dzień na tzw. pomodori (pomidory),
- wybieramy zadanie i uruchamiamy timer – (potrzebny jest timer, który będzie wydawał dźwięk upływającego czasu),
- każdy pomidor to 30 minut – 25 przeznaczonych na pracę i 5 na odpoczynek,
- po wykonaniu każdego zadania i usłyszeniu dźwięku timera naciskamy krzyżyk,
- po każdym 2 h (=4 „pomodori”) należy przeznaczyć 15-30 minut na odpoczynek,
- jeżeli wykonaliśmy pracę przed czasem, wykorzystujemy to jako okazję do przeanalizowania zrobionych postępów,
- w przypadku gdy z jakiegokolwiek powodu przerywamy swoją pracę, musimy „napocząć” pomidor od nowa.

Źródło: lifehacking.pl