

## Hoe een tomaat je productiever maakt

Nee, dit is geen tip die gaat over eten. Het gaat over een concentratie en timemanagement-techniek: de zogeheten pomodorotechniek. Het is een van de beste technieken om dingen gedaan te krijgen en ondertussen consequent om te gaan met afleiding. Bij deze techniek gaat het om een kookwekker – die de vorm heeft van een tomaat – en activiteiten bundelen of opsplitsen in blokken van vijftwintig minuten, ook wel pomodoros genoemd. Ook aan de slag met de pomodorotechniek? Dan kan al in twee stappen:

1. Voor de pomodorotechniek heb je nodig: een kookwekker of timer en een actielijst. Begin de dag met de belangrijkste acties van die dag te selecteren. Splits grotere activiteiten in activiteiten met een duur van maximaal vijftwintig minuten (één pomodoro). Kleine activiteiten bundel je juist samen tot een of meer activiteitenblokken van vijftwintig minuten. Zo bouw je een actielijst op die uit activiteitenblokken van elk vijftwintig minuten bestaat. Je zult steeds beter worden in het schatten van de tijd.

2. Zet de timer op vijftwintig minuten en ga aan de slag met de eerste pomodoro. Wanneer de wekker van concentratie rinkelt, heb je een pomodoro voltooid en je neemt direct een pauze van vijf minuten. Na vier pomodoros neem je een langere pauze van twintig tot dertig minuten. Na de pauze besluit je telkens of je wilt verdergaan met dezelfde activiteit of wilt overstappen of op een andere.

*De volledige uitleg van deze techniek vind je op de website [pomodorotechnique.com](http://pomodorotechnique.com), waar je ook gratis het boek en actielijsten kunt downloaden.*

De korte activiteitenblokjes van vijftwintig minuten verhogen je motivatie. Door de pomodortechniek te gebruiken, ontstaat er een spel van activiteiten afronden binnen een tijdvak dat een duidelijk begin en eind heeft. De korte pauzes helpen je om regelmatig even afstand te nemen van je werk. En ook deze tip is in één pomodoro geschreven. Yes ...!!!