ROADMAP 'POMODORO-TECHNIEK'

De Pomodoro-techniek werkt als volgt: leer 25 minuten geconcentreerd, houd 5 minuten pauze. Dat doe je 4 keer zo, daarna neem je 25 minuten pauze.

STAP 1

Inventariseer je *activiteiten.*
Daarin zet je alle to do's. Doe dit op papier of open een nieuw document.

STAP 2

Maak een *'takenlijst'.*
Schrijf alle taken op: elke taak mag niet langer of korter zijn dan 25 minuten. Zet deze op volgorde van ***urgentie.***

STAP 3

Zet je timer* op 25 minuten en *begin.
Stop precies na 25 minuten. Houd je stipt aan die tijd. Als je een taak nog niet af hebt, ga daarmee verder na de pauze.

STAP 4

Vink af* wat klaar is en neem erna een *korte pauze.
Als je iets te binnen schiet dat niets met de taak waar je aan werkt te maken heeft, zet dit dan onderaan je takenlijst. Focus je op die ene taak.

STAP 5

Neem een *lange pauze* na enkele Pomodoros.
Alles wat je in die 25 minuten hebt gedaan, vink je af. Dan neem je 5 minuten pauze. Na vier cycli neem je een lange pauze van 25 minuten.

STAP 6

***Reflecteer* op je aanpak: wat kan er een volgende keer beter?**
Wat kan beter? ***Hoe*** doe je het beter? Doe het de volgende keer zo! Noteer dat bij *Zo Leer Ik!* Bij *'Reflecteren'*.