

Op de volgende pagina hebben we schematisch uitgelegd hoe jij stap voor stap de Pomodorotechniek toe kunt passen.

Maar voordat je dat gaat doen, hier alvast het belangrijkste 'ingrediënt' en een paar tips:

### Basingrediënt: de Pomodoro

De Pomodorotechniek gaat ervan uit dat je 25 minuten (één pomodoro) achter elkaar geconcentreerd kunt werken en dan een pauze nodig hebt van 5 minuten. Na 4 pomodoro's neem je een langere pauze van 20-30 minuten.

### Tips

- Zorg dat je **niet gestoord** wordt tijdens je pomodoro. Doe je deur dicht, leg je telefoon weg, zet notificaties van je mail of social media uit en vertel eventueel je collega's of anderen die je mogelijk kunnen storen, dat je even niet gestoord kan worden.
- Doe **echt wat anders tijdens je pauze**. Ga het liefst ook achter je computer vandaan, kom in beweging of kijk op zijn minst ergens anders naar (zodat ook je ogen kunnen ontspannen).
- Meerdere **kleine taken veeg je samen** in 1 pomodoro.
- **Maak eerst een taak af** voordat je aan een nieuwe begint.
- **Versimpel een complexe taak** door er deeltaken van te maken, dit draagt bij aan het 'afstrepen' en je gevoel van voldoening.
- Plan niet je hele dag vol met pomodoro's, maar **houd ruimte voor onverwachte dingen of zaken die meer tijd vragen** dan dat je van tevoren had ingeschat.
- Kijk aan het eind van de dag terug op je lijst en **geniet van alles wat je gedaan hebt!**
- **Evalueer** aan het eind van de dag hoe realistisch je planning was (en leer daar van).

En vooral: give it a try!

Ben je hiermee aan de slag gegaan en moet je helaas tot de conclusie komen dat deze methode je niet genoeg helpt om écht voldoening uit je werk te halen? Dan ligt het misschien niet aan hoe jij je werk plant en inricht, maar aan de inhoud van je werk of de omgeving waarin je werkt. Kortom, dan is het misschien tijd om eens kritisch naar het totale plaatje te kijken.

Daar helpen we je uiteraard graag bij. [Plan een gratis Sprankel call in](#), dan kijken we met je mee om te zien hoe drastisch een eventuele volgende stap moet zijn.



**Start**

Maak een **lijst van alle taken** die je vandaag wilt doen.

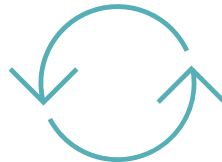
Geef per taak aan hoeveel **pomodoro's** je nodig hebt om de taak af te ronden.



Neem 5 minuten **pauze**

Vink één **pomodoro** af bij de betreffende taak.

Start met je belangrijkste taak en zet de **timer** op 25 minuten



Zet de **timer** weer op 25 minuten en ga verder met je taak, of start een

**Herhaal** dit tot je 4 pomodoro's hebt gewerkt.

Neem nu een **pauze** van 20 of 30 minuten



**Goed gedaan!**

Start nu weer een nieuwe ronde van 4 pomodoro's.