

Waarom kleine pauzes je productiever maken!

Veel mensen denken niet na over een werkritme en delen hun werk in aan de hand van de pauzes die ze per werkdag kunnen nemen of die ze zichzelf gunnen. Dat een goede werkverdeling – inspanningsverdeling – de productiviteit ten goede komt, lijkt op vele werkplekken een ondergeschoven kindje. Werken tot je uitgeput bent, leeg bent of totdat er niets meer uit je vingers komt is zeker niet de juiste manier om je pauze te bepalen.

Het komt het werkplezier niet ten goede, maar ook de werkbelasting en de productiviteit komen er op deze manier niet goed vanaf. Francesco Cirillo bedacht in de jaren '80 een methode die hem hielp gedurende een bepaalde tijd geconcentreerd te kunnen werken zonder dat hij steeds werd afgeleid of gestoord. De tijdseenheid die hij koos was 25 minuten + 5 minuten pauze. Het hielp hem buitengewoon goed en het bleek een methode die ook anderen (nu reeds meer dan 2 miljoen volgers) hielp. Hij noemde de techniek de Pomodoro techniek omdat hij een kookwekker gebruikte in de vorm van een tomaat. 'Pomodoro' is het Italiaanse woord voor tomaat.

De Pomodoro techniek – een time management techniek - heeft meerdere voordelen en is makkelijk toepasbaar. Je hebt maar twee dingen nodig: een kookwekker en de discipline je aan de tijd te houden.

Ik zal eerst de voordelen van deze techniek geven en daarna dieper ingaan op de uitvoering van de Pomodoro techniek. Tenslotte ga ik nog in op de toepassing van de deze techniek voor de individuele mens.

Als voordelen van de Pomodoro techniek zie ik:

- ✓ meer focus op je taak,
- ✓ minder kans op afleiding,
- ✓ meer structuur in je werkzaamheden,
- ✓ minder uitstelgedrag,
- ✓ meer overzicht in je planning,
- ✓ meer plezier en voldoening in je werk doordat je productiever bent,
- ✓ motiverend (intrinsiek),
- ✓ betere energiebalans,
- ✓ minder vermoeiend en meer tijdsbegrip per taak.

Hoe werkt de Pomodoro techniek ? Je zet de kookwekker op 25 minuten en gaat dan die 25 minuten onafgebroken, gefocust en geconcentreerd aan één taak werken. Het is wel belangrijk dat je vooraf weet wat je precies gaat doen. Daarom is het vooraf maken van een takenlijst belangrijk. De taken mogen niet langer of korter duren dan 25 minuten, de taken moeten op volgorde van prioriteit staan en de meest urgente taak staat bovenaan. In die 25 minuten laat jij je niet afleiden: je hebt 100% focus op je werk. Laat daarom je omgeving weten dat je aan het werk bent en niet gestoord wilt worden! Na die 25 minuten gefocust werken neem je een pauze van 5 minuten. Als je liever een [app](#) gebruikt, of een timer op je

mobiel of [computer](#) dan kan dat ook. Wel is er één belangrijke voorwaarde: niets of niemand mag je storen, dus alle social media uit. De kookwekker heeft mijn voorkeur!

Waarom 25 minuten? Ten eerste omdat de bedenker van deze techniek, Francesco Cirillo, ervaarde dat de verdeling van 25 minuten werken en 5 minuten pauze voor hem goed werkte. Voor velen is 25 minuten een overzichtelijke periode om in te werken. Door de lengte van de werkperiode kun je heel geconcentreerd en gefocust werken. Het is belangrijk dat je de verdiende pauze ook echt neemt. Ook als je nog lekker aan het werk bent. In de korte pauze is het belangrijk dat je even geen nieuwe informatie tot je neemt, dus niet je e-mails checken, FB bekijken of een gesprek aangaan met je collega. Geef je hersens rust! Beweeg, doe wat strekoefeningen, staar naar buiten of sluit even je ogen (meditatie).

Zet als tijdbewaker ook de wekker op 5 minuten!

Zodra de 5 minuten pauze afgelopen is, ga je meteen weer voor 25 minuten aan de slag. Je zult merken dat je na die 5 minuten heel makkelijk verder kunt gaan met je werk. Vaak heb je na zo'n pauze nieuwe inspiratie of een goed idee.

Plan minimaal 3 en maximaal 4 Pomodoro blokken (1 ½ of 2 uur intensief, geconcentreerd en gefocust werken) achter elkaar en neem dan een pauze van 15 tot 20 minuten. De vijf minuten pauze tussendoor hoort gewoon bij je werk en mag niet gezien worden als reguliere pauze. De 15 tot 20 minuten mag je zien als jouw reguliere pauze.

Blokken van 30 minuten zijn goed in je agenda te plannen en voor de meeste mensen voelt dit heel natuurlijk, omdat we vaak denken in uren werk. Toch wil ik even dieper ingaan op de lengte van de blokken. Wanneer je met deze techniek start, begin dan met twee blokken en bouw dat uit naar 3 of 4 blokken.

In het geval dat je na een burn-out weer langzaam wilt opbouwen, adviseer ik om te starten met 2 blokken van 10 minuten met 5 minuten pauze. Bouw dit uit naar 4 blokken. Verleng de blokken steeds met 5 minuten tot je 4 blokken van 25 minuten (met steeds 5 minuten pauze) aankan.

Ten slotte: Bespreek met je werkgever en je collega's/omgeving dat je op bepaalde dagdelen met deze techniek wil gaan werken, zodat ze begrijpen waarom je niet gestoord wilt worden. Zet de *kookwekker zichtbaar* op je bureau als teken voor je omgeving dat je niet gestoord wilt worden. Vertel hen ook waarom je soms zit te staren, met je ogen dicht zit of stretchoefeningen doet. Als jouw productiviteit, werkplezier, motivatie, energiebalans toeneemt, zal het opvallen en wie weet zet je wel een trend en gaan meerdere collega's het doen!