



# Tehnica Pomodoro, și alte metode de Time Management

un articol de [Stefan Bădescu](#)

Trăim într-o lume hiper conectată care încurajează multi taskingul.

În descrierea multor joburi se cere capacitatea de a face mai multe lucruri de odată.

Ne-am obișnuit așa, iar dacă mai adăugăm și hoții de timp, cum ar fi diferitele știri, aplicații mobile sau chiar rețelele sociale, constatăm că ne-am cam dezobișnuit să facem un singur lucru odată. Ne pierdem interesul rapid, și întrerupem activitatea, sărind la alta, ca mai apoi să revenim.

În realitatea nu facem multi tasking, ci task switching.

Însă acest obicei e un mare consumator de timp, pentru că va trebui să ne reamintim unde am rămas. Este și periculos, pentru că putem uita lucruri esențiale din sarcina respectivă.

Sărim de la una la alta, ceea ce ne forțează creierul să comute ideile, conceptele și procesele.

E ca și cum am citi 3 cărți în același timp. Terminăm un capitol, sau uneori chiar un singur paragraf, și ridicăm următoarea carte. Trebuie astfel să ne reamintim unde am rămas, și care era firul poveștii.

Recunosc că am făcut așa câțiva ani, însă după ce am realizat că pierd prea multe detalii, am ajuns să citesc numai două cărți în același timp, și le schimb după câteva seri.

Aleg două domenii diferite, și le citesc în funcție de starea de spirit pe care o am.

## Cât timp le ia oamenilor să revină la sarcina anterioară?

Studiile doamnei [Gloria Mark](#), profesor al departamentului de informatică al Universității din California, ne arată că 82% din munca întreruptă este reluată în aceeași zi. Dar, partea proastă este că e nevoie în medie de 23 de minute și 15 secunde pentru a relua activitatea pe care am început-o.

## Care este costul psihologic ale acestor întreruperi?

Cercetătorii au descoperit că stresul crește semnificativ în astfel de situații. Au făcut următorul experiment, dând sarcini oamenilor pentru activitățile de birou: aceștia au trebuit să răspundă unui set de e-mailuri. În prima condiție, aceștia au fost lăsați să lucreze neîntrerupt. În cealaltă condiție, oamenii au fost întrerupți cu telefoane și mesaje.

Experimentul a folosit o scală pentru măsurarea volumului de muncă și al stresului.

S-a constatat un nivel semnificativ mai mare al stresului, al frustrării, al efortului mental, acolo unde oamenii au fost întreruși din munca lor. Deci, acesta este costul întreruperilor.

Concentrându-ne doar pe o singură sarcină la un moment dat, ne permite să fim mai productivi. Să ne gândim la liniile de producție și asamblare. Atunci când fiecare persoană se concentrează pe o singură sarcină, produsul poate fi asamblat mai rapid. În celălalt caz, dacă fiecare persoană trebuie să schimbe sarcinile în mod repetat pentru a asambla un produs întreg, timpul total va fi mai mare.

În 1913, Henry Ford instalează prima linie de asamblare în mișcare pentru producția de masă a unui întreg automobil. Inovația lui a redus timpul de construcție al unei mașini de la mai mult de 12 ore, până la două ore și 30 de minute.

Însă în ziua de azi nu e ușor să poți rămâne concentrat doar pe un task.

Întreruperile datorate telefoanelor, e-mailurilor și mesajelor, dar și curiozitatea de deschidere a mai multor tab-uri din browser pentru a vedea ce mai e nou, sau ce au mai postat prietenii, sunt greu de gestionat.

Iată câteva sfaturi:

#### 1. Încearcă tehnica Pomodoro

Principiul de bază al acestei tehnici este să rămâi concentrat asupra unei activități timp de 25 de minute. Înlătură orice ț-ar putea distra concentrarea. Ia-ti o pauză de 5-10 minute, până la următorul calup de 25 de minute. Cronometrează-te, obișnuiește-te să te uiți la ceas și să îți organizezi riguros timpul. Te poți folosi și de aplicații, multe sunt gratuite.

#### 2. Ia deciziile mai rapid

Se spune că mai rea decât o decizie proastă, este indecizia. Așa că nu mai amâna răspunsul la un e-mail odată ce l-ai deschis. Vei pierde timp așa și a doua oară când va trebui să îl recitești, plus că nu vei avea mintea limpede complet când vei trece la următorul.

#### 3. Ține doar un tab deschis în browser

Știu, e greu, și eu încă mai lucrez la asta, dar ideea e să te obișnuiești să salvezi în bookmark, în foldere separate celelalte tab-uri. Nu-ți fie frică să închizi toate taburile, există combinații de taste scurte, care redeschid browserul cu toate paginile pe care le-ai închis. Un exemplu este Ctrl+Shift+T.

#### 4. Grupează activitățile

Dimineața citește și răspunde la fiecare e-mail, apoi apucă-te de telefone, apoi de browsing.

E doar un exemplu, tu știi mai bine ce ai de făcut, însă ideea este să grupezi sarcinile în blocuri compacte, tocmai pentru a evita distragerea atenției.

Cel mai greu însă va fi însă eliminarea hoților de timp. Fă-ți o listă, și începe să tai din ei, la modul practic. Te vei bucura de mai mult timp pentru tine.