

Pomodorometoden



Pomodoro = italienska för tomat. De italienska äggklockorna ser ut som tomater...

Pomodorometoden är ett tidsplaneringsverktyg skapat av italienaren Francesco Cirillo redan på 80 talet. Det är ett sätt att bli mer effektiv och organisera sin tid. Arbetet delas upp i koncentrerade faser om 25 minuter och därefter är det dags för en paus. Den lilla pausen betyder att du stannar upp och får lite tid att tänka till. Med den här metoden får du överblick över dina arbetsuppgifter, du känner att du får saker gjorda och att du prioriterar det som är viktigast. Pomodorometoden kommer också förbättra din hälsa – du får på ett enkelt sätt in pauser i ditt arbete då du kan passa på att röra på dig.

Pomodoro räknas numera till en av de agila metoderna. Agil betyder ”lättroilig” och metoderna används för arbeta mer effektivt och flexibelt, få bättre resultat och nöjdare kunder.

Så här går det till:

1. Skriv ner alla uppgifter du har att göra framöver.
2. Välj ut de uppgifter du ska göra idag och skriv ner dem i en ny lista. Fundera hur många pomodoro varje uppgift tar – en pomodoro är 25 minuter. Exempel: Skriva blogginlägg, 2 pomodoro.
3. Välj en uppgift, sätt en timer (t ex äggklocka eller mobiltfn) på 25 minuter. Börjar jobba med den första uppgiften, ENBART den uppgiften. Gör det lätt för dig genom att stänga av notifikationer från mail, stäng av ljudet på mobilen, ha inte andra öppna sidor på datorn än de du behöver för uppgiften.
4. Om det dyker upp nya arbetsuppgifter under tiden - du kommer på något du glömt, någon annan kommer kanske och avbryter och ger dig en idé eller ett uppdrag. Då parkerar du dessa genom att du antecknar dem och tar itu med dem efter att din pomodoro är slut.
5. När tiden är ute drar du ett streck bredvid den första uppgiften för att markera 1 pomodoro.
6. Ta nu en paus på några minuter då du passar på att resa dig från ditt skrivbord.
7. Efter pausen ställer du timern igen och påbörjar nästa pomodoro. Om din första arbetsuppgift inte hann bli klar under 1 pomodoro så fortsätter du med den tills den är färdig (när du uppnått det du satte som mål - t ex ”skriva klart ett bogginlägg”) även om det tar flera pomodoro.
8. Efter 4 pomodoro är det alltid dags för en längre paus. Något att äta? Dags för en promenad?

Precis som med andra agila metoder så är det bra att avsätta tid till att göra en retrospektiv. En retrospektiv är ett agilt begrepp som innebär att man då och då stannar upp och analyserar själva metoderna som man använder, för att se hur bra de fungerar. Genom att göra 1 pomodoro-retrospektiv ibland kan du analysera hur bra metoden fungerar för dig. Använd dina anteckningar som underlag. Kanske märker du att många av dina pomodoros blir avbrutna? Fundera på om det går att förbättra eller anpassa mer efter dina behov. Som med alla agila metoder - du behöver inte följa dem exakt. Det är tillåtet att experimentera även med Pomodorometoden!

Källa: Metodbanken