



Blog februari 2025

De Pomodoro techniek: voor grip op concentratie

Bij de Pomodoro techniek concentreer je je 25 minuten lang op 1 taak. Je hebt er misschien al wel eens van gehoord, want het is een erg populaire tool. Maar hoe kun je deze techniek het beste inzetten als leerkracht? Dat vertel ik je graag.

Wat houdt de Pomodoro techniek in?

Je werkt 25 minuten onafgebroken aan een taak. Van tevoren stel je in hoeveel Pomodoro rondes je op dat moment aan die taak of je taken wilt besteden. Bijvoorbeeld: vandaag om 15.30 uur werk ik 25 minuten aan de lesvoorbereidingen, dan houd ik 5 minuten pauze en dan werk ik nog eens 25 minuten aan de lesvoorbereidingen. Dan heb je dus 1 uur in totaal geconcentreerd gewerkt aan het voorbereiden van je lessen.

Het belang van de Pomodoro pauze

Tussen die blokken van 25 minuten ergens geconcentreerd en onafgebroken aan werken, is het ontzettend belangrijk om pauze te nemen. Dit kan 5 minuten zijn (dat is de minimale basis), of 10 minuten. Na 4 Pomodoro rondes is het advies om 15 tot 25 minuten pauze te nemen.

Let op: ga in die pauze vooral geen andere taken doen! Geen mails opruimen, geen taakjes wegwerken, niet de klas organiseren. Want zodra je met een andere taak aan de slag gaat ben je je focus kwijt. Het is belangrijk om je te blijven richten op de taak waar je mee bezig was en die je gekozen hebt. Ga liever even 5 minuten uit het raam staren of een kop koffie / thee pakken en drinken in plaats van "iets nuttigs" doen. Dat is voor een andere Pomodoro ronde en is géén pauze!

En, let op dat er niemand binnen kan lopen om je te storen als jij net met die kop thee uit het raam zit te staren. Het is belangrijk je brein even rust te gunnen om te verwerken wat je net hebt gedaan en in de juiste modus te zetten voor je volgende Pomodoro blok.

Waarom is een Pomodoro 25 minuten?

Je kunt 25 minuten lang, meestal, je opperste concentratie bij een taak houden. Daarna beginnen je gedachten vaak te dwalen en ben je dus minder productief.

Ook als je wordt afgeleid kan het best lang duren voordat je weer terug bent op het concentratieniveau waar je zo lekker in bezig was.

Dus zorg tijdens je Pomodoro ronde ook écht dat je niet wordt afgeleid. Zet je telefoon op stil en leg hem weg. Gebruik alleen je telefoon timer of nog beter een eierwekker voor die 25 minuten zodat je helemaal niet op de klok hoeft te kijken. Wel belangrijk dat je erop kunt zien hoeveel tijd je nog over hebt.

Ik geef je (in de blog op mijn website) een gratis download mee om op de deur te hangen. Deze kun je uitprinten en lamineren. Met een whiteboardstift noteer je de tijden en achteraf veeg je het uit. Zo kun je hem telkens opnieuw gebruiken en meteen ook je collega's inspireren deze techniek toe te passen.

Waarom heet het eigenlijk Pomodoro?

Hoe ziet jouw eierwekker eruit? Je kunt ze vinden in de grappigste vormpjes, van een ei, tot een kip, tot een pinguïn, tot een gewoon saai wekkertje.

Frances Cirillo, de bedenker van de Pomodoro techniek, had een kookwekker in de vorm van een tomaat. Een 'pomodoro' dus, vandaar!

Wat als je Pomodoro niet gebruikt?

De tijd die jij voor een taak instelt is de tijd die je ervoor hebt. Je hebt nog meer te doen! Oftewel, als je helemaal niet op de tijd let, ga je vaak meer tijd besteden aan een taak dan je feitelijk hebt. Of zelfs meer tijd dan nodig! Want als jij hebt besloten ergens 1 uur zeer geconcentreerd aan te werken, dan heb je het waarschijnlijk sneller af dan als je niet op de klok let en de hele tijd wordt afgeleid door collega's, mailtjes, whatsappjes en andere taakjes.

De tijd is dus taakstellend!

Deze techniek biedt mooie tools om te leren omgaan met afleiding. En daar hebben we wel genoeg van tegenwoordig! Blijf je maar afgeleid worden en blijf je maar doorgaan met taak na taak na taak uitvoeren, dan kom je vaak in een vicieuze cirkel terecht. Je verlengt je werktijd om dingen af te krijgen, je wordt moe, je productiviteit neemt af en je loopt achter met taken. Je verlengt je werktijd om dingen af te krijgen, je wordt moe, je productiviteit neemt af en je loopt achter met taken. Je verlengt je werktijd om dingen af te krijgen, je wordt moe, je productiviteit neemt af en je loopt achter met taken. Etcetera.

Wat als je Pomodoro tijd niet genoeg is?

Is de tijd die je had bedacht voor een taak toch niet voldoende? Dan heb je pech! "Nog even snel afmaken" is nóóit "even snel". Je zult dan écht gewoon opnieuw een Pomodoro blok moeten inplannen. Flauw hè? Maar geloof me, alleen zo gaat het echt werken.

Je moet de techniek respecteren wil het effectief zijn. De tijd die je hebt bepaald is hoeveel tijd je op dat moment aan de taak besteedt. Structureel overwerken of “nog even snel iets afmaken” is namelijk niet effectief.

Bedenk je tóch tijdens een Pomodoro blok opeens iets dat je ook nog moet doen? Dat noemen ze een interne afleiding, dan schrijf je dat op een notitieblokje en ga je weer verder met je oorspronkelijke taak. Aan het eind van de Pomodoro of aan het eind van je dag verwerk je deze taken, de interne afleidingen, weer met de Eisenhower Matrix in je achterhoofd, in je planning.

Wil jij nog meer tips en tools voor goed timemanagement in de klas? Lees dan ook mijn blog over 'hoe goed timemanagement overwerken overbodig maakt'.

Aan de slag met Pomodoro

Hang je melding op de deur, zet je telefoon uit, pak die kookwekker of timer, probeer het uit en raak vooral niet gefrustreerd als het niet meteen lukt. Hoe vaker je het doet, hoe beter je erin zal worden. Net als met alles in het leven.

Succes!

Hoe nu verder?

Hopelijk heb je deze blog met plezier gelezen. De blogs zijn gebaseerd op mijn opleiding en ervaring als leerkracht, mijn coachtrajecten, maar ook op de vele boeken die ik lees en opleidingen / trainingen die ik volg.

Alleen mijn blogs lezen is als het lezen van een boek over zwemmen, zonder dat je ooit in het water ligt. Lezen is niet genoeg! Er is een verschil tussen kennen en kunnen.

Wil jij dus, naast het kennen van de theorie, je ook verder ontwikkelen in het kunnen in de praktijk? Kijk dan vooral eens naar mijn aanbod of neem contact op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.