

## De Pomodoro-techniek in 7 stappen.

1. Maak een **inventaris** van je **to do's**.  
Schrijf ze op een blad of typ ze in een leeg document. Dit is jouw to-do lijst.
2. Bepaal welke to do's **prioritair** zijn en je dus eerst zal doen.  
Nummer jouw to do's volgens deadline en belangrijkheid.
3. Deel je to do's op in **taken** (blokken) van **20 minuten**.  
Orden deze taken ook op volgorde van belangrijkheid. Dit zijn jouw "Pomodoro-taken". Je kan deze opdeling doen voor al je to do's, of telkens wanneer je een taak hebt afgewerkt en een volgende start.
4. Spreek af met je **huisgenoten** (bijv. ouders, broers/zussen, kinderen).  
Vraag hen om hun vragen en kleine gesprekjes op te sparen tot na de 20', wanneer de timer afgaat. Gebruik om je af te sluiten eventueel een koptelefoon, oordopjes of sluit de deur.  
*Als je kinderen hebt kan je met hen afspreken om zich in stilte of in een andere ruimte bezig te houden. Je kan hun huiswerkmomenten ook proberen inplannen in de 20'. Bij heel jonge kinderen gaat het werken met de Pomodoro-techniek moeilijk en kan je enkel werken als er iemand anders even voor hen zorgt.*
5. **Stel de timer in** op 20' en ga aan de slag.  
Neem de eerste taak op je lijst, zet de timer op 20' en begin eraan. Werk aan de gekozen taak tot de wekker gaat.
6. 20' voorbij? **Vink af** en neem een **korte pauze**.  
Klaar met de taak? Vink deze taak/to do's af of schrap ze op je takenlijst. Neem een pauze van 3 tot 5 minuten.
7. **Start** met een **nieuwe Pomodoro-taak**.  
Na 4 taken neem je een **langere pauze** van 15 – 30 minuten.

## Niet gelukt om de taak in 20' af te werken? Zoek de reden.

- **Tijd niet juist ingeschat?** Heb je een taak die korter is dan 20'? Doe dan twee of meer taken. Duurt je taak langer dan 20' en heb je die onderschat? Breek de taak toch af na 20' en neem hem na je korte pauze weer op in een nieuwe taak.
- **Onderbroken?** Informeer de persoon die jou onderbrak over de Pomodoro-techniek zodat de onderbreking in de toekomst niet meer gebeurt. Je kan er ook voor kiezen om bijvoorbeeld de telefoon niet op te nemen en pas terug te bellen tijdens jouw langere pauze.
- **Je brein op stap?** Probeer je focus opnieuw te vinden. Indien er andere gedachten in je opkomen hoef je ze niet te blokkeren, laat ze toe en schrijf ze op een ander blad. Op die manier registreer je ze en belasten ze je hoofd niet meer. Je kan ze eventueel nog eens opdelen in een 'to do lijst privé' en een 'to do lijst studies'. Leg alles wat je niet nodig hebt in een andere kamer en schakel meldingen van je telefoon uit.