

La tecnica del Pomodoro e la gestione del tempo

La tecnica del pomodoro è stata ideata da un imprenditore d'origine italiana che vive a Berlino. Anche in questo caso, un'idea di successo nasce da una necessità personale. Si dice "Voglio vedere se riesco a studiare senza distrazioni e con la massima concentrazione per 10 minuti". Prende un timer da cucina a forma di pomodoro – da qui il nome -, inizia a studiare e perde la scommessa con sé stesso. Perfeziona la sua strategia e nel tempo diventa un esempio per molte persone nel mondo.

In pratica, la tecnica del pomodoro va bene (quasi) a tutti. È ideale per **eliminare interferenze e distrazioni esterne** come e-mail, telefonate, notifiche da social, WhatsApp. È utile per evitare le interruzioni/invadenze familiari.

La Tecnica: Scelgo una sola cosa da fare. Imposto il timer su **25 minuti per il lavoro** (l'alternativa meno rumorosa sono le app). Svolgo il mio compito fino al suono del timer.

Mi prendo **5 minuti di pausa**. Di nuovo al lavoro e *ripeto lo stesso iter per 4 pomodori*.

Al termine dei 4 pomodori, faccio una pausa di 15-30 minuti.

All'inizio 25 minuti sembrano tanti, poi diventano pochi. Attenzione alla trappola di "ancora 2 minuti". Non va bene: alla fine dei 25 minuti, bisogna fermarsi e prendere i 5 minuti di pausa.

Perché il timer da cucina è meglio delle app?

Caricare il pomodoro e sentire i minuti scanditi dal ticchettio è una dichiarazione di guerra contro le distrazioni esterne e interne. Una dichiarazione che con un'app sento più sottile e fragile, lontana.

Cosa si impara con la tecnica del pomodoro?

Ad essere precisi, a fare strategie e a rispettarle. Scrivere ogni giorno il proprio piano d'azione (una lista di attività con priorità e stima di tempo/pomodori necessari) è una sorta di patto con se stessi. Aiuta a *concentrarsi su una cosa sola*, limita le distrazioni e fa raggiungere risultati. Poi il confronto tra pomodori stimati ed effettivi consente di perfezionare la propria capacità di pianificazione.