

Werken aan leiderschap:

DISCIPLINE

● ● ● ● ● ● ● Meer sturing. Meer resultaat. Meer rust.

Moet je vaak en veel doen, maar moet je aan het eind van de dag nogal eens constateren dat je niet weet wat je eigenlijk die dag hebt uitgespookt? De Pomodoro techniek biedt uitkomst.

DE POMODORO TECHNIEK: FOCUS & DISCIPLINE



1. Maak een lijst met wat je gaat doen vandaag. Kies een paar wat grotere taken waarvan je weet dat je er minstens 25 minuten mee bezig bent.
2. Maak een lijst met wat je gaat doen ter ontspanning en in 5 minuten kunt doen.
3. Sluit alles af en zet een timer op 25 minuten. Online timers zijn te vinden via e.ggtimer.com.
4. Doe je taak tot de timer afgaat.
5. Houd 5 minuten pauze en ga weer verder.
6. Herhaal dit 4 keer.
7. Neem een grote pauze.
8. Dit kan je 4-5 keer per dag doen en daardoor heb je strak 8 uur gewerkt!