

FRANCESCO CIRILLO

**DE
POMODORO-
TECHNIEK**

**Dé methode om urenlang
geconcentreerd te werken en
superproductief te worden**

Vertaald uit het Engels door Wilma Chappin

MAVEN
PUBLISHING

Inhoud

VOORWOORD DOOR JIM STOLZE	11
VOORWOORD DOOR DE AUTEUR	15
INLEIDING	21

Grondslagen

CONTEXT	27
Doelstellingen van de pomodorotechniek	30
Fundamentele aannames	31

Je persoonlijke doelen bereiken

BENODIGDHEDEN EN WERKWIJZE	35
----------------------------	----

DOELSTELLING I:

UITZOEKEN HOEVEEL TIJD EEN TAAK IN BESLAG

NEEMT	41
Begin met de eerste pomodoro	42
Om de 4 pomodoro's	45
Een taak voltooien	46
Registratie	48
Verbetering	50
Kenmerk van de pomodoro	50

DOELSTELLING II:

HET AANTAL ONDERBREKINGEN VERMINDEREN

Interne onderbrekingen	54	53
Scenario	56	
Externe onderbrekingen	63	
Systematische onderbrekingen	68	
Registratie: Kwalitatieve inschattingfouten bij het plannen	69	

DOELSTELLING III:

INSCHATTEN HOEVEEL TIJD EEN TAAK IN

BESLAG NEEMT	71
Beschikbare pomodoro's	75
Mogelijke scenario's	77
Registratie van de inschattingen	81
Aanpak van het onderzoek	84

DOELSTELLING IV:

DE POMODORO EFFECTIEVER MAKEN

Structuur van de pomodoro	88	87
Structuur van de ingestelde pomodoro	89	

DOELSTELLING V:

EEN TIJDSHEMA OPSTELLEN	91
Het ideale scenario	94
Een scenario met onderbrekingen	96
Het tijdschema perfectioneren	97

DOELSTELLING VI:

JE EIGEN PERSOONLIJKE VERBETERDOEL VASTSTELLEN	99
---	----

Je teamdoelen bereiken

DE POMODOROTECHNIEK GEBRUIKEN VOOR EEN TEAM	107
--	-----

Te vaak wordt een team het slachtoffer van zijn eigen doelen	109
Hoe kan de pomodorotechniek een team helpen zijn doelen te bereiken?	110

DE HULPMIDDELEN VAN DE TECHNIEK AANPASSEN VOOR EEN TEAM	113
--	-----

Heeft elk teamlid zijn eigen pomodoro, of is er een pomodoro voor het hele team?	115
Wat is een microteam?	115
Waarom niet één pomodoro voor alle teamleden?	117
Hoe kunnen we ervoor zorgen dat iedereen bij een vergadering aanwezig is?	118
Wie stelt de pomodoro in? Wie doet de inschattingen?	119
Wie registreert de pomodoro's?	119
Moeten we de formulieren voor de pomodorotechniek aanpassen?	120

EENVOUDIGE TOEPASSINGEN OM JE TEAM OP TE STARTEN 123

Pomodoro-rotaties 124

Maak een foto van de pomodoro 126

WAAROM EEN TEAM GEAVANCEERDER TOEPASSINGEN NODIG HEEFT 127

Hoe kan de pomodorotechniek een team helpen om
complexiteit, onderbrekingen en bottlenecks aan te
pakken? 130

HET GEBRUIK VAN EEN BALIE 131

Probleem 133

Oplossing 133

Voors en tegens 137

HET GEBRUIK VAN DE POMODORO-HACKATHON 139

Probleem 141

Oplossing 141

Voors en tegens 145

HET GEBRUIK VAN DE RAM 147

Probleem 149

Oplossing 150

Voors en tegens 155

Resultaten

WAARNEMINGEN 159

Leertijd 160

De lengte van de pomodoro 161

Variëren van de pauzelengte 162

Een andere perceptie van tijd	164
Geluiden van de pomodoro	165
Pomodorovormen	166
Angst voor het belletje	166
Voortdurende interne onderbrekingen	169
Bij de volgende pomodoro gaat het beter	169
Welke soort wekker werkt het beste?	170
Inschattingen verbeteren	171
Motivatie en de pomodoro	173
Wat als alles helemaal verkeerd gaat?	173
Er is een grens aan de pomodoro	174
Wanneer je de pomodoro niet moet gebruiken	174

DE TECHNIEK MACHTIG WORDEN 175

Afhankelijkheid van de tijd omkeren	176
Onder controle houden van de complexiteit	177
Afstand nemen	178
Observatie en voortdurende feedback	179
Een tempo dat vol te houden is	179

DE VOLGENDE STAP 181

<i>Regels</i>	186
<i>Verklarende woordenlijst</i>	188
<i>Aan het werk</i>	190
<i>To Do Today-lijstje</i>	192
<i>Takenoverzicht</i>	193
<i>Registratieformulier</i>	194
<i>Bibliografie</i>	196
<i>Woord van dank</i>	198
<i>Over de auteur</i>	200



**Voorwoord door
Jim Stolze**

12 Ik schrijf dit voorwoord vanaf mijn strandbedje ergens aan de kust bij Nice. Toegegeven, het is een fantastische plek om vakantie te vieren. Maar waarom zou je een laptop meenemen naar het strand, of überhaupt mee op vakantie, hoor ik u denken. Dat zit zo: ik heb een haat-liefdeverhouding met deadlines. Er is maar één ding erger dan een deadline en dat is geen deadline. Mensen hebben deadlines nodig, anders blijven ze maar voor zich uit schuiven.

En dit voorwoord moest voor de zomer af zijn. Nog een deadline erbij. Heerlijk! Ik vind werken helemaal niet erg, zolang ik maar sprints kan maken. Even hard aan de bak en dan een mooi resultaat. Daarom schrijf ik ook zo graag aan mijn wekelijkse column in *Het Financieele Dagblad*. Op zondag stap ik op de fiets, notitieboekje in mijn achterzak. Als ik de Stichtse Brug over ben (twee kilometer van mijn huis), heb ik meestal al de helft van de column geschreven. Thuis aangekomen typ ik de notities snel over in Word. Dan een dagje la-

ten liggen en op maandag (einde middag) lever ik de tekst aan bij de redactie, elke week weer.

Zo geef ik mijn eigen draai aan de pomodorotechniek, met de keukenwekker als ultieme productiviteitstool: veel korte deadlines bij lange stukken. En die korte deadlines dwingen me om te singletasken. Zoals op de fiets: geen afleiding van YouTube, Nu.nl of vollopende inboxen. En nu op het strand in Frankrijk: geen wifi!

Ik weet niet waar jij bent, beste lezer, maar wel dat je op het punt staat om *De pomodoro-techniek* te lezen. Francesco Cirillo, de grondlegger van deze techniek, gaat je inwijden in de wereld van ongekeerde productiviteit. Ik beperk mij tot het advies om nú een kookwekker op 25 minuten te zetten en te blijven lezen tot de wekker gaat. Je zult versteld staan.

Vanuit mijn strandstoel wens ik je veel onafgebroken leesplezier toe!

Jim Stolze



**Voorwoord
door de auteur**

16 Ik heb de pomodoro voor het eerst gezet op een bewolkte middag in september 1987. Ik zat op het terras van een huis in het middeleeuwse dorp Sutri, ruim 45 kilometer ten noorden van Rome, waar ik met mijn familie vakantie vierde. De taak die voor me lag was duidelijk, maar ik zag ertegen op: 'Ik wil dit hoofdstuk uitlezen.' Het ging over het eerste hoofdstuk van het sociologieboek dat ik aan het lezen was voor mijn tentamen een paar weken later.

Die middag had ik nooit kunnen bedenken dat op een dag miljoenen mensen over de hele wereld net als ik een keukenwekker zouden zetten om niet te worden afgeleid en om hun doel binnen de gestelde tijd te bereiken. Ik had me nooit kunnen voorstellen dat ik op de achtergrond het geluid van tikkende wekkers zou horen wanneer ik een kantoorlandschap vol briljante softwareontwikkelaars binnenstapte. En ik zou het niet voor mogelijk hebben gehouden dat een bestuursvoorzitter van een bank net als ik een keukenwekker in de vorm

van een tomaat zou gebruiken om een directievergadering te structureren. Of dat mijn techniek zou worden beschreven in gerenommeerde uitgaven als *The New York Times*, *The Guardian* en de *Harvard Business Review*. Toch is dat allemaal gebeurd. Maar hoe het is gebeurd, blijft een aangenaam raadsel.

Het gevoel op het moment dat de pomodoro voor het eerst afging, staat me nog helder bij: een ongebruikelijk en onverklaarbaar gevoel van rust. Mijn brein was als een klein bootje, overgeleverd aan de genade van de storm, van het een naar het ander afgedwaald. 'Ik moet dat tentamen halen. Ik moet drie boeken leren. Het tentamen is al bijna. Het lukt me nooit. Ik kan me niet concentreren. Ik word de hele tijd afgeleid. Misschien moet ik ophouden met studeren en het tentamen uitstellen. Misschien moet ik met mijn studie stoppen en iets anders gaan doen.' Toen de pomodoro afging en die eerste geplande werkperiode voorbij was, was de zee weer kalm: ik wist dat ik het kon. Ik herinner me dat ik nog een pomodoro wilde zetten. En de eerste keer had ik hem maar op 2 minuten gezet, niet op 25, waarvan later zou blijken dat het de ideale tijdsduur was.

Door dat herwonnen gevoel van rust en controle is het me gelukt mijn tentamen te halen. En het heeft me ertoe aangezet het fenomeen van de pomodoro te onderzoeken. Waarom werkt het? Hoelang moet een pomodoro duren? Hoeveel pomodoro's kun je op een dag doen? Hoelang moet ik de pauze tussen de pomodoro's laten duren? Het heeft een aantal jaren gekost om de antwoorden op deze vragen te vinden en ze te organiseren en te structureren tot een techniek om de productiviteit te verhogen. Het was voor mij vanzelfsprekend om de techniek die ik had ontwikkeld de pomodorotechniek te noemen.

Terwijl ik dit voorwoord schrijf, gebruik ik dezelfde pomodoro

doroekenwekker, met zijn zachte getik, als bij het studeren voor mijn sociologietentamen. Hij is een oude vriend geworden. Sinds die septembermiddag in 1987 zijn er 31 jaar voorbijgegaan. Veel dingen zijn sindsdien veranderd. De ontwikkeling van het internet en social media heeft onze gewoonten en ons gedrag veranderd. Onze smartphone geeft een seintje als het tijd is om naar de film te gaan, of 5 minuten voor het eten wordt bezorgd dat we op weg naar huis vanuit de auto of taxi hebben besteld. We worden 24 uur per dag blootgesteld aan onderbrekingen door social media en allerlei apps. Hoe kan de pomodorotechniek nog steeds effectief zijn in dit digitale tijdperk?

18 De rijkste bron van afleiding blijft ons eigen brein. Interne onderbrekingen, zoals ik ze noem (het plotselinge verlangen om een pizza te bestellen, je status op social media te updaten of je bureau op te ruimen) kunnen nog altijd veel vaker voorkomen en hinderlijker zijn dan externe, zoals het signaal dat er een mailtje of een Facebookberichtje binnenkomt. De beste manier om deze onderbrekingen aan te pakken is ze te accepteren en **er op een prettige manier mee om te gaan**. De pomodorotechniek nodigt je uit ze op je computer, je telefoon of een vel papier te noteren en ze af te werken als je pomodoro voorbij is. Op die manier erken je hun belang en heb je tijd om na te denken en goed te beoordelen hoe belangrijk ze zijn. Als je in korte tijd te veel interne onderbrekingen hebt, is het duidelijk dat je met de pomodoro moet stoppen en een langere pauze moet nemen.

Zo'n hoeveelheid interne onderbrekingen is een manier van je brein om je iets duidelijk te maken: je voelt je niet goed bij wat je aan het doen bent. Dat kan komen omdat je bang bent om te falen – dat kan beangstigend zijn. Of misschien lijkt je doel te complex of heb je het gevoel dat je tijd tekort

komt. Uit zelfbescherming komt je brein met andere, geruststellender taken op de proppen. Uiteindelijk komt het erop neer dat je openstaat voor iedere mogelijke onderbreking.

Het soort onderbreking (of het nu een interne of een externe is) en de frequentie ervan vormt geen bedreiging voor de pomodorotechniek. De techniek helpt je bewust te worden van de manier waarop de hersenen werken en om weloverwogen te besluiten hoe je met de onderbrekingen omgaat. Soms komt er iets echt belangrijks naar voren. Maar meestal kan het 20 minuten worden uitgesteld, tot de pomodoro gaat. Omdat deze onderbrekingen vaak alleen maar een manier zijn van je hersenen om je af te leiden en ze je afhouden van wat je eigenlijk zou moeten doen, kan deze methode leiden tot een beter begrip van de angsten achter de manier waarop je reageert op onderbrekingen. Als je deze angsten eenmaal hebt geïdentificeerd, kun je een manier zoeken om ze aan te pakken. Zonder deze methode kunnen je angsten alles overnemen en kan de ‘angst voor angst’ je verlammen. De techniek helpt je voortdurend met jezelf in gesprek te gaan, jezelf te observeren en jezelf niet voor de gek te houden. Als je merkt dat je briefjes schrijft in plaats van je op je taak concentreert, trek het je dan in ieder geval niet aan: **bij de volgende pomodoro gaat het beter**. Wees aardig voor jezelf.



Inleiding