

Etumatka-valmennus 3: Pomodoro-tekniikka

Osana Omatoimipartiota julkaistaan neljä osiota Etumatka-valmennuspaketista, jonka tuottaa psykologipalvelut Solmian. Etumatka-valmennus kehittää nuorten ja perheiden hyvinvointia ja tulevaisuustaitoja. Valmennuksesta voit lukea tarkemmin blogista: <https://www.solmian.fi/>



Tehtäväkuvaus

Yksi merkittävistä tulevaisuustaidoista on oman työskentelyn suunnittelu ja itsensä johtaminen. Tehtävään paneutuminen, sen ääressä pysyminen, mielekäs tauottaminen sekä itsensä palkitseminen ovat olennaisia taitoja, mutta eivät aikuisillekaan aina mutkattomia. Tässä tehtävässä harjoitteleme niin sanottua Pomodoro-tekniikkaa keskittymisen ja taukojen vuorotteluun.

Arvioitu kesto

1,0–2,0 h

Tarvikkeet

- Älypuhelin

Ajatuksia sinulle taustaksi

Wikipedia kertoo **Pomodoro-tekniikan** olevan italialaisen Francesco Cirillon 1980-luvulla kehittämä ajanhallintamenetelmä. Sitä käytetään keskittymisen ja työnteknön tehokkuuden parantamiseksi. Tekniikassa työnteko jaetaan ajastimella aikaväleihin, joita erottavat lyhyet tauot. Perinteisesti työskentelyä on 25 minuuttia, mitä seuraa 5 minuutin tauko, ja yksi tällainen kokonaisuus on yksi ”Pomodoro”. Nuorten kohdalla voi olla helpompaa aloittaa hieman lyhyemmillä työskentelyosuuksilla. Cirillonin kerrotaan käyttäneen tomaatin muotoista keittiöajastinta.



Omatoimipartio – Westendin Metsänkävijät

#omatoimipartio | @westendinmetsankavijat | www.omatoimipartio.fi | www.wmk.fi



Pomodoro Technique

Turn off your phone, email, social media, and other distractions



Focus intently for 25 minute bursts

Break for 5 – 10 minute bursts

Take a walk, grab a snack, check social, stretch

Miltä näyttää tulevaisuuden työpäivän maanantai, työpöytä, lounastauko tai käytettävä teknologia? Sitä emme tiedä, mutta paljon tiedämme. Työntekijän on oltava pitkälti itse vastuussa sekä työnsä tuloksellisuudesta että omasta hyvinvoinnistaan. Työn tuottavuus on riippuvainen toimivista käytänteistä työpäivän aikana, tehokkaan työajan tunnistamisesta, mikrotauoista poissa teknologian ääreltä, taidosta tunnistaa omia tunteita ja levon tarvetta, ja tietenkin palautua onnistuneesti. Hyvinvointiosaaminen pehmeine arvoineen voi ensikuulemalta herättää epäilyksiä tai huvittuneisuutta, mutta onkin itse asiassa tärkeimpiä lähtökohtia työssä onnistumiselle.

Itsetuntemuksen kehittäminen ja tietoinen hyväksyvä läsnäolo ovat myös oivallisia tapoja löytää esimerkiksi itselle toimivimmat työskentelytavat ja -aikataulut. Tutkimusten valossa tiedämme, että työn tauottaminen on viisasta sen sijaan, että paineen ja kiireen vuoksi kiristettäisiin tahtia. Aivot ja keho tarvitsevat säännöllisiä ja monipuolisia taukoja. Palautuminen jo työpäivän aikana tukee hyvinvointia ja tuottavuutta pitkällä tähtäimellä. Näihin teemoihin voi tutustua lisää blogissa, jossa esitellään myös psykologi Kirsi Sjöblomin kirja Pikkumulperi ja pienet suuret tarinat – mindfulness-satuja ja -harjoituksia: <https://www.paivakotimurut.fi/blogi/varhaiskasvatuksesta-lapsi-saa-laaja-alaiset-aidot-muuttuvaan-maailmaan-tietoinen-lasnaolo-osana-hyvinvointia/>

Kirjaan liittyvän YouTube-rentoutusharjoituksen löydät alemmaa.

Harjoittelun kimppuun!

Mieti joku tehtävä tai työskentelyn kohde, joka on sinulle yleensä helppo ja mielekäs. Uuden Pomodoro-tekniikan harjoittelu kannattaa aloittaa mukavan aihepiirin parissa, oli se sitten sinulle kirjan lukeminen, matematiikan laskut tai blogin kirjoittaminen.

Ajastimeksi voit ladata puhelimeesi ilmaisen ja hauskan Mouce Timer -applikaation, tai käyttää puhelimen omaa ajastinta tai vaikka perinteistä munakelloa. Aseta ajastin soimaan 15 minuutin kuluttua, laita puhelin ja muut kiinnostavat häiriötekijät visusti äänettömälle ja pois käden ulottuvilta. Hyppää työskentelyn kimppuun, äläkä ota paineita keskittymisen onnistumisesta. Sinun ei tarvitse vielä onnistua muussa, kuin asian äärellä pysymisessä ja muiden houkutusten vastustamisessa. Ota viereesi paperi ja kynä, jotta voit kirjoittaa ylös mieleen tulevia asioita, jotka haluat muistaa myöhemmin. Suhtaudu armollisesti, avoimesti ja uteliaasti kaikkeen, mitä koet.



Omatoimipartio – Westendin Metsänkävijät

#omatoimipartio | @westendinmetsankavijat | www.omatoimipartio.fi | www.wmk.fi

Kellon soidessa, pidä 5 minuutin tauko. Lähde työn ääreltä pois, venyttele, jumppaa, käy juomassa tai piipahda ulkona ovesta. Tauoilla voit myös tehdä lyhyitä tietoisien läsnäolon harjoituksia tai hengitysharjoituksia, jotka virkistävät jälleen keskittymään. Tällainen 15 + 5min työskentelyn ja tauon kokonaisuus on yksi ”Pomodoro”. Virallisessa Pomodoro-tekniikassa aikamäärät ovat 25 + 5min, mikä voi olla nuoruusikäiselle turhan pitkä, mutta selviää kokeilemalla, ja harjoitus pidentää keskittymistä!

Koko työskentelyrupeama voi olla vaikka kolme ”Pomodoroa”, minkä jälkeen on pidempi tauko, tai päivän työskentely on valmis. Tauoilla voi kuunnella esimerkiksi Pikkumulperin rentoutusharjoituksen:

Perillä tässä – Rentoutuminen: <https://www.youtube.com/watch?v=YjrURqHJONM>

Hyvä vinkki on myös Headspace-applikaation kokeileminen!

Lopuksi

Kokeiltuasi vaikka vain pientäkin osaa tästä harjoituksesta, muista palkita itsesi työskentelystä ja kiittää onnistumisesta. Oma tapasi puhua itsellesi on usein tärkein myönteinen tuki seuraavan kerran työskentelylle ja innostuksen ylläpitämiselle!

