



Cum să te concentrezi mai bine în sesiune!

Tehnica POMODORO

3, 2, 1 START!

Subiectul cel mai intens dezbătut în această perioadă pe grupurile de whatsapp și facebook este **sesiunea**. Deși, evaluarea finalului de semestru reprezintă un factor de stres, intenționez ca prin acest articol să vă propun o soluție la sporirea **capacității de concentrare și învățare** în sesiune. Unii dintre voi sunteți trecuți prin această experiență, alții, abia acum vă confrunțați cu situația. Așadar, fiți eficienți și organizați, astfel vor veni și rezultatele bune sau foarte bune!

Câteva cuvinte despre această tehnică:

Tehnica Pomodoro reprezintă un sistem de eficientizare a timpului prin concentrare pe task-ul pe care îl aveți de îndeplinit.

Ce trebuie să faceți? În primul rând să luați lucrurile pe rând și să împarțiți TO DO listul pe care îl aveți de îndeplinit în “porții” de lucru de 25 de minute, între care să inserați pauze de 5 minute.

Pași de urmat pentru o concentrare mai bună:

1. Alegeți activitatea pe care o aveți de realizat. Foarte important este să fie UNA singură!
2. Setati un timer să sune după 25 de minute de lucru. Puteți folosi telefonul mobil (cu mențiunea că îl veți deconecta de la internet și notificări social-media).
3. Timp de 25 de minute veți lucra pe task-ul dvs., fără să faceți nimic altceva. Foarte important este să aveți grijă la „hoții de timp” (prietenii, notificări, seriale etc). Dacă vă amintiți că aveți ceva important de făcut și nu vreți să uitați (în sesiunea de 25 de minute de studiu), notați-vă pe un caiet, dar păstrați-vă focusul pe task.



4. Când sună alarma, luați o pauză de 5 minute în care să vă relaxați. Puteți să vă faceți un ceai, să citiți un articol de specialitate pe net, să urmăriți un video TEDex science, sau pur și simplu să vă odihniți. Important e să vă deconectați de la lucru.
5. După patru secvențe de 25 + 5, luați o pauză mai mare de 20-30 de minute de relaxare totală.

Încercați această tehnică și vedeți dacă dă roade! Din experiența mea de lucru cu studenții care au intrat în procesul de consiliere, aceștia mi-au spus că îi ajută foarte mult această tehnică de concentrare în această perioadă. V-am împărtășit-o tuturor, tocmai pentru a vă liniști și a vă aduce o soluție practică de concentrare care să vă ajute să rămâneți focusați și astfel să vă măriți șansele de înțelegere a cursurilor, seminariilor și laboratoarelor.

Vă doresc să vă odihniți suficient, să aveți o alimentație echilibrată și multă energie să vă concentrați pe succes!

Director C.C.O.C. și Consilier în carieră GCDF,

Oana Călărașu