

JAK PRACOVAT S RESPEKTEM KE SVÉ ENERGII

Pomodoro technika není jen způsob, jak si lépe organizovat čas. Může být také příležitostí naučit se během dne více vnímat své potřeby, pravidelně zastavovat pracovní tempo a pečovat o svou energii dříve, než se objeví vyčerpání.

Tento pracovní list vám nabídne prostor zamyslet se nad tím, jak během dne pracujete, odpočíváte a co vám pomáhá udržet soustředění i psychickou pohodu.

JAK VYPADÁ MŮJ PRACOVNÍ RYTMUS?

Zamyslete se nad svým běžným pracovním nebo studijním dnem.

- Kdy se mi obvykle daří nejlépe soustředit?

- Jak poznám, že moje energie začíná klesat?

- Co většinou udělám, když se cítím unavený/á?

- Dopřávám si během dne vědomé přestávky, nebo pracuji až do vyčerpání?

CO SE DĚJE BĚHEM MÝCH PŘESTÁVEK?

Krátká pauza nemusí znamenat skutečný odpočinek. Zkuste si všimnout:

- Co během přestávky nejčastěji dělám?

- Pomáhá mi tato činnost opravdu načerpat energii?

- Jak se po ní cítím?
 - ☐ více odpočinutý/á
 - ☐ stejně unavený/á
 - ☐ ještě více zahlcený/á

VYZKOUŠÍM NOVÝ PRACOVNÍ RYTMUS

Vyberte si jeden pracovní den a vyzkoušejte Pomodoro techniku.

Úkol	Počet pracovních bloků	Jak se mi dařilo soustředit?	Co mi během přestávky pomohlo nejvíce?

JAKOU PŘESTÁVKU DNES OPRAVDU POTŘEBUJI?

Zakroužkujte nebo doplňte.

- ☐ protáhnout se
- ☐ projít se
- ☐ napít se
- ☐ několik hlubokých nádechů
- ☐ chvíli být v tichu
- ☐ podívat se z okna
- ☐ krátce zavřít oči
- ☐ poslechnout si hudbu
- ☐ něco jiného:

HLEDÁM SVŮJ VLASTNÍ RYTMUS

Ne každému vyhovuje stejný způsob práce. Pokud vám klasické Pomodoro nevyhovuje, můžete vyzkoušet například:

- ☐ delší pracovní bloky (např. 90 minut)
- ☐ pravidlo 52/17
- ☐ časté krátké mikropřestávky
- ☐ jiný rytmus:

ZÁVĚREČNÁ REFLEXE

Po práci se zkuste na chvíli zastavit.

- Co jsem se dnes dozvěděl/a o svém způsobu práce?

- Jak poznám, že už potřebuji přestávku?

- Co mi pomáhá vrátit se zpět k soustředění?

- Jaký jeden malý krok chci od zítřka změnit?
