



EARTHE

Activitatea 2

Set de instrumente digitale pentru dezvoltarea inovatoare a curriculumului și a metodologiei

Modul – Gestionarea timpului

Metodă – Tehnica Pomodoro
Studiu de caz

Modulul 3 – Gestionarea timpului

Studiu de caz – Tick, Work, Break: Cum Pomodoro a transformat concentrarea

Metodă asociată – Tehnica Pomodoro

Context și cadru

În fiecare an, un hub local dedicat activităților de învățare pe tot parcursul vieții organizează programe scurte de dezvoltare a competențelor pentru adulții șomeri sau subocupați cu vârste cuprinse între 25 și 50 de ani care doresc să revină pe piața muncii și au nevoie de competențe reale și transferabile. În primăvara anului 2025, centrul a început un curs de 160 de ore numit „Asistent digital și de conținut”. S-au înscris 24 de persoane din domeniile comerțului cu amănuntul, ospitalității și îngrijirii pe termen lung. Mulți dintre ei erau dornici să învețe, dar nu mai studiaseră în mod structurat de ani de zile și încercau, de asemenea, să echilibreze responsabilitățile familiale cu formarea profesională. Testele inițiale au arătat că era foarte important pentru ei să rămână concentrați pe sarcinile de învățare și să împartă proiectele mari în părți mai ușor de gestionat. Metoda Pomodoro a fost aleasă ca principală metodă de gestionare a timpului utilizată în clasă, pentru teme și în timpul proiectelor de grup, deoarece este ușor de utilizat, nu costă mult și are o reputație bună bazată pe dovezi.

Problema / provocarea prezentată

Formatorii au observat că cursanții aveau dificultăți în a preda sarcinile la timp, verificându-și constant telefoanele și discutând, și adesea cheltuiau prea mult pe proiectele de grup. De asemenea, aveau dificultăți în a împărți obiectivele mari în sarcini gestionabile și în a-și menține concentrarea. Pentru a remedia această situație, a fost implementată o intervenție bazată pe tehnica Pomodoro, cu scopul de a reduce decalajul de autoreglare și de a îmbunătăți finalizarea sarcinilor.

Acțiuni întreprinse / Metodă aplicată



EARTHE

Echipa a utilizat o intervenție Pomodoro de șase săptămâni, cu trei etape care au funcționat împreună pentru a reduce decalajul de autoreglare:

1. Sesiune Pomodoro pentru întreaga clasă - În fiecare dimineață, au făcut un bloc de studiu de 25 de minute/cinci cicluri, care a durat 90 de minute. A fost afișat un cronometru vizual mare, iar în timpul fiecărei pauze, formatorii au arătat cum se fac exerciții scurte de stretching sau de respirație. O carte codificată prin culori (roșu pentru extern, albastru pentru autoales) a fost utilizată pentru a înregistra întreruperile din timpul primei pauze. Aceasta a arătat pierderea atenției fără a fi nevoie de fișe de lucru suplimentare.

2. Metoda „Pomodoro Buddy” - Participanții au format echipe și au stabilit două sprinturi de concentrare de 25 de minute pe săptămână, care aveau loc prin videochat sau telefon. Au inițiat apelul și au apăsat împreună butonul „start”. Au lucrat în tăcere timp de un minut, apoi au discutat despre ce i-a ajutat sau ce i-a deranjat. Apelul cu colegul i-a făcut pe oameni mai responsabili în situații sociale și le-a oferit cursanților care lucrau de acasă un loc virtual de colaborare.

3. „Agenda Pomodoro” pentru întâlnirile de proiect - Echipele de proiect de grup au respectat un program strict: 25 de minute pentru a discuta despre sarcina A, apoi o pauză de 5 minute, apoi 25 de minute pentru a alege sarcina B, urmată de o altă pauză de 5 minute. Singurul lucru care putea încheia întâlnirea era cronometrul din mijlocul mesei. Stabilirea unor limite de timp pentru întâlniri și utilizarea aceluiași ciclu pentru fiecare dintre ele i-a ajutat pe oameni să conceapă un model mental unic pentru a lucra singuri și cu alții.

Formatorii le-au dat cursanților un ghid de pornire rapidă de o pagină și o listă de cronometre mobile gratuite, dar, în afară de asta, aceștia erau liberi să-și gestioneze propria muncă. Singura modalitate de a vedea cum se descurcau era să se uite la cardurile de întrerupere și la datele privind momentul în care erau predate sarcinile.

Rezultate

Programul de testare Pomodoro, care a durat șase săptămâni, a îmbunătățit abilitățile de gestionare a timpului ale cursanților. Cursanții care și-au terminat temele în sesiuni de 25 de minute erau mai predispuși să-și predea lucrările la timp, iar concentrarea lor s-a îmbunătățit. Ședințele echipei nu mai depășeau timpul alocat, iar planurile se încheiau cu mai puține



EARTHE

Întârzieri. Memoria cursului a crescut, iar întâlnirile cu colegii au devenit mai informale. Activitățile au început fără probleme, iar cursanții au renunțat la telefoane.

Lecții învățate

Utilizarea unui cronometru live și a cardurilor de întrerupere a îmbunătățit semnificativ comportamentul de gestionare a timpului, promovând un ritm de 25/5 pentru activități și întâlniri de proiect. Apelurile „Pomodoro Buddy” au favorizat formarea unui obicei, permițând cursanților ocupați să găsească momente de liniște.

Factori cheie de succes

Adoptarea metodei a fost facilitată prin utilizarea unor instrumente ușor de folosit, cum ar fi cronometrele de bucătărie și cardurile colorate, precum și prin stabilirea de exemple bune și utilizarea de simboluri vizibile. Acest angajament comun, realizat după 25 de minute, i-a motivat pe participanți.

Provocări întâmpinate și modul în care au fost abordate

Întâlnirile Buddy au avut loc seara târziu, cu zgomot minim. Progresul a încetinit în săptămâna 5, dar mici schimbări, cum ar fi cursele silențioase de întindere și exercițiile de respirație, au menținut participanții implicați. Un grup a încercat blocuri Pomodoro stricte, dar formatorii au explicat că era vorba de un cadru.

Aplicabilitate / Recomandări pentru educatori

Pentru a îmbunătăți învățarea, arătați-le cursanților cum să îndeplinească sarcinile, explicați-le clar întârzierea și includeți ciclul în toate momentele în care cursanții lucrează împreună. Grupați cursanții care învață și lăsați tehnologia la latitudinea lor. Pregătiți-vă pentru o actualizare la jumătatea intervenției și reamintiți-le că pot modifica durata ciclului după cum este necesar, atâta timp cât se concentrează pe o singură sarcină la un moment dat și iau pauze.