



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 3 – Διαχείριση χρόνου

Μέθοδος – Τεχνική Πομοντόρο

Μελέτη περίπτωσης



Ενότητα 3 – Διαχείριση χρόνου

Μελέτη περίπτωσης – Χρονόμετρο, Εργασία, Διάλειμμα: Πώς η τεχνική Πομοντόρο άλλαξε τα δεδομένα στη συγκέντρωση

Συναφής μέθοδος – Τεχνική Πομοντόρο

Πλαίσιο και υπόβαθρο

Το Horizons Learning Hub είναι ένας άτυπος χώρος μάθησης για ενήλικες σε μεσαίου μεγέθους αγροτική πόλη. Διοργανώνει κάθε χρόνο σύντομα προγράμματα ανάπτυξης δεξιοτήτων για άνεργους ή υποαπασχολούμενους ενήλικες 25–50 ετών, που επιδιώκουν επανένταξη στην αγορά εργασίας και χρειάζονται μεταβιβάσιμες δεξιότητες. Την άνοιξη του 2025 ξεκίνησε πρόγραμμα 160 ωρών με τίτλο «Ψηφιακή Υποστήριξη και Βοηθός Περιεχομένου», με συμμετοχή 24 ατόμων από τους τομείς λιανικού εμπορίου, φιλοξενίας και μακροχρόνιας φροντίδας, πολλοί εκ των οποίων δεν είχαν κάνει συστηματική μελέτη για χρόνια, ενώ παράλληλα προσπαθούσαν να ισορροπήσουν οικογενειακές υποχρεώσεις με την εκπαίδευση. Οι αρχικές παρατηρήσεις έδειξαν την ανάγκη για περισσότερη συγκέντρωση σε εργασίες και διαχωρισμό μεγάλων έργων σε διαχειρίσιμα μέρη. Η μέθοδος Πομοντόρο επιλέχθηκε ως βασικό εργαλείο διαχείρισης χρόνου για χρήση στην τάξη, στο σπίτι και σε ομαδικά έργα, λόγω απλότητας, χαμηλού κόστους και τεκμηριωμένης αποτελεσματικότητας.

Πρόβλημα / πρόκληση

Οι εκπαιδευτές/τριες παρατήρησαν ότι οι εκπαιδευόμενοι/ες δυσκολεύονταν να παραδώσουν εγκαίρως τις εργασίες, έλεγχαν συχνά τα κινητά τους, μιλούσαν μεταξύ τους και αφιέρωναν δυσανάλογο χρόνο σε ομαδικά έργα, ενώ δυσκολεύονταν επίσης να χωρίσουν μεγάλους στόχους σε διαχειρίσιμα βήματα και να διατηρήσουν τη συγκέντρωσή τους. Για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων εφαρμόστηκε παρέμβαση βασισμένη στην τεχνική Πομοντόρο, με στόχο την ενίσχυση της αυτορρύθμισης και της ολοκλήρωσης των εργασιών.



EARTHE

Ενέργειες που πραγματοποιήθηκαν / Μέθοδος που εφαρμόστηκε

Η ομάδα υλοποίησε την παρέμβαση Πομοντόρο διάρκειας έξι εβδομάδων, δομημένη σε τρία στάδια, για να καλύψουν το κενό στην αυτορρύθμιση:

1. Συνεδρία Πομοντόρο για όλη την τάξη: Κάθε πρωί πραγματοποιούσαν πέντε κύκλους μάθησης διάρκειας 25 λεπτών, συνολικής διάρκειας 90 λεπτών. Στην τάξη προβαλλόταν ένα μεγάλο οπτικό χρονόμετρο και, κατά τη διάρκεια κάθε διαλείμματος, οι εκπαιδευτές/τριες παρουσίαζαν μια σύντομη άσκηση διάταξης ή αναπνοής. Στο πρώτο διάλειμμα χρησιμοποιήθηκε μια κάρτα με χρωματικό κώδικα (κόκκινο για εξωτερικές διακοπές, μπλε για εκούσιες) για την καταγραφή των διακοπών, ώστε να αποτυπωθεί η απώλεια προσοχής χωρίς την ανάγκη πρόσθετων φύλλων εργασίας.

2. Η μέθοδος «Φίλος Πομοντόρο»: Οι συμμετέχοντες/ουσες σχημάτισαν μικρές ομάδες και καθόρισαν δύο 25λεπτα σπριντ συγκέντρωσης την εβδομάδα, τα οποία πραγματοποιούνταν μέσω βιντεοκλήσης ή τηλεφώνου. Ξεκινούσαν την κλήση και πατούσαν ταυτόχρονα «έναρξη». Εργάζονταν σιωπηλά για 25 λεπτά και στη συνέχεια συζητούσαν τι τους βοήθησε και τι τους δυσκόλεψε. Η συνεργασία με «φίλο Πομοντόρο» ενίσχυσε την αίσθηση υπευθυνότητας και πρόσφερε στους/στις εκπαιδευόμενους/ες που μελετούσαν από το σπίτι έναν εικονικό χώρο συνεργασίας.

3. «Ατζέντα Πομοντόρο» για συνάντηση έργου: Οι ομάδες συνεργατικών έργων ακολούθησαν αυστηρό χρονοδιάγραμμα: 25 λεπτά για τη συζήτηση της εργασίας Α, διάλειμμα 5 λεπτών και στη συνέχεια 25 λεπτά για την εργασία Β, ακολουθούμενα από ακόμη ένα διάλειμμα 5 λεπτών. Ένας χρονοδιακόπτης τοποθετημένος στο κέντρο του τραπέζιού σηματοδοτούσε τη λήξη της συνάντησης. Ο καθορισμός σαφών χρονικών ορίων και η χρήση επαναλαμβανόμενων κύκλων βοήθησε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να διαμορφώσουν ενιαίο νοητικό μοντέλο για την εργασία, τόσο ατομικά όσο και συνεργατικά.

Οι εκπαιδευτές/τριες παρείχαν στους/στις εκπαιδευόμενους/ες έναν οδηγό γρήγορης εκκίνησης μίας σελίδας και μια λίστα με δωρεάν χρονόμετρα για κινητά· πέρα από αυτό, ήταν ελεύθεροι να διαχειριστούν την εργασία τους όπως προτιμούσαν. Ο μόνος τρόπος αξιολόγησης της προόδου τους ήταν η ανασκόπηση των καρτών διακοπής και των δεδομένων παράδοσης των εργασιών.

Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Το δοκιμαστικό πρόγραμμα Πομοντόρο, το οποίο διήρκεσε έξι εβδομάδες, βελτίωσε τις δεξιότητες διαχείρισης χρόνου των εκπαιδευόμενων. Οι εκπαιδευόμενοι/ες που ολοκλήρωναν τις εργασίες τους σε συνεδρίες των 25 λεπτών είχαν μεγαλύτερη πιθανότητα να παραδώσουν εγκαίρως και εμφάνισαν βελτίωση στη συγκέντρωση. Οι ομαδικές συναντήσεις έπαψαν να υπερβαίνουν τον χρόνο και τα έργα ολοκληρώνονταν με λιγότερες καθυστερήσεις. Η συγκράτηση των μαθησιακών ενοτήτων ενισχύθηκε και οι συναντήσεις με τους/τις εκπαιδευόμενους/ες έγιναν πιο χαλαρές. Οι δραστηριότητες ξεκινούσαν ομαλά και οι εκπαιδευόμενοι/ες άφηναν στην άκρη τα κινητά τους τηλέφωνα.

Διδάγματα

Η χρήση χρονόμετρου και καρτών διακοπής βελτίωσε σημαντικά τη διαχείριση χρόνου, προωθώντας τον ρυθμό 25/5 για δραστηριότητες και συναντήσεις έργου. Οι κλήσεις «Φίλος Πομοντόρο» ενθάρρυναν τη δημιουργία σταθερής συνήθειας, βοηθώντας τους/τις πολυάσχολους/ες εκπαιδευόμενους/ες να βρίσκουν χρόνο για ηρεμία.

Βασικοί παράγοντες επιτυχίας

Η υιοθέτηση της μεθόδου διευκολύνθηκε με τη χρήση απλών εργαλείων, όπως χρονόμετρα και χρωματιστές κάρτες, καθώς και με την παροχή σαφών παραδειγμάτων και ορατών συμβόλων. Αυτή η κοινή δέσμευση, χτισμένη πάνω σε κύκλους των 25 λεπτών, ενίσχυσε τα κίνητρα των συμμετεχόντων/ουσών.

Προκλήσεις που προέκυψαν και πώς αντιμετωπίστηκαν

Οι συναντήσεις στο πλαίσιο του «Φίλου Πομοντόρο» πραγματοποιούνταν αργά το βράδυ, σε ήσυχο περιβάλλον. Η πρόοδος επιβραδύνθηκε την πέμπτη εβδομάδα, αλλά μικρές παρεμβάσεις, όπως σύντομες διατάσεις και αναπνοές, διατήρησαν το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων/ουσών σε υψηλά επίπεδα. Μια ομάδα εφάρμοσε αυστηρά μπλοκ Πομοντόρο, όμως οι εκπαιδευτές/τριες διευκρίνισαν ότι η μέθοδος λειτουργεί ως υποστηρικτική παρέμβαση και όχι ως περιορισμός.



Υλοποίηση / Συστάσεις για εκπαιδευτές/τριες

Για να ενισχυθεί η μάθηση, δείξτε στους/στις εκπαιδευόμενους/ες πώς να εκτελούν τις εργασίες, εξηγήστε τις καθυστερήσεις και ενσωματώστε τον κύκλο σε όλες τις μορφές συνεργασίας. Σχηματίστε μικρές ομάδες των δύο ατόμων και αφήστε την τεχνολογία στη διάθεση των χρηστών. Προετοιμαστείτε για ενδιάμεση ανατροφοδότηση και υπενθυμίστε ότι η διάρκεια του κύκλου μπορεί να προσαρμοστεί, αρκεί να υπάρχει εστίαση σε μία εργασία κάθε φορά και να τηρούνται τα διαλείμματα.