

| | | |
|--|--|-------------------------------------|
| | ATTIVITÀ DA REALIZZARE OGGI | Roma, 12 luglio 2006 Marco Rossi |
| | Scrivi articolo su "Come apprendere la musica" (max 10 pag.) | X X X X X |
| | Rifinisci leggendo ad alta voce "Come apprendere la musica" | |
| | Riduci "Come apprendere la musica" a tre pagine | |

Figura 2.7 Foglio Attività da Realizzare Oggi: completamento di una attività.

Casi particolari sono gestiti con buon senso:

- Se l'attività termina a Pomodoro iniziato, vale la regola che "un Pomodoro iniziato deve squillare". È consigliabile sfruttare l'utile opportunità di *sovrapprendimento* (17) offerta, usando la restante parte del Pomodoro per rivedere o ripetere quanto fatto, apportare piccoli miglioramenti, annotare quanto appreso, fino allo squillo del Pomodoro.
- Se l'attività si completa nei primi 5 minuti del Pomodoro e si sente che in realtà l'attività era già conclusa nel Pomodoro precedente e un'attività di revisione non sarebbe premiante, si potrà eccezionalmente non considerare quel Pomodoro nel computo.

Completata con successo l'attività corrente, si passa a realizzare la successiva attività in lista. Si passerà poi alla seguente, rispettando le pause ogni Pomodoro e ogni quattro Pomodori (fig. 2.8).

| | | |
|--|--|-------------------------------------|
| | ATTIVITÀ DA REALIZZARE OGGI | Roma, 12 luglio 2006 Marco Rossi |
| | Scrivi articolo su "Come apprendere la musica" (max 10 pag.) | X X X X X |
| | Rifinisci leggendo ad alta voce "Come apprendere la musica" | X X |
| | Riduci "Come apprendere la musica" a tre pagine | X X X |

Figura 2.8 Foglio Attività da Realizzare Oggi: completamento di più attività.

2.1.4 La registrazione

Al termine della giornata sarà possibile riclassificare i Pomodori realizzati, in un archivio cartaceo o più comodamente su un foglio elettronico o in un *database*, ed eliminare le attività completate dal foglio del "Magazzino Attività".

Cosa rilevare e registrare dipende da cosa si intende porre sotto osservazione e quindi dal relativo tipo di reportistica che si intende generare.

Inizialmente l'obiettivo della rilevazione e successiva registrazione potrebbe essere semplicemente quello di presentare un *report* con i Pomodori realizzati per attività. In altre parole, mostrare lo sforzo applicato per realizzare le singole attività.

Per far questo si possono considerare i seguenti campi: la data, eventualmente l'orario di inizio, il tipo di attività, la descrizione dell'attività, il numero di Pomodori effettivi, una breve nota sui risultati conseguiti, su eventuali possibilità di miglioramento o sui problemi avuti (fig. 2.9).

Questo iniziale modello di registrazione rappresenta esso stesso il *report* desiderato e risulta semplice da realizzare anche se prodotto in forma cartacea.

| REGISTRAZIONI | | | | | Marco Rossi |
|---------------|-------|--------------|---------------------------|--------------------|-----------------|
| Data | Ora | Tipo | Attività | Pomodori effettivi | Note |
| 12.07.2006 | 08.30 | Scrittura | Come apprendere la musica | 5 | 7 pagine |
| 12.07.2006 | 11.30 | Raffinamento | Come apprendere la musica | 2 | |
| 12.07.2006 | 14.00 | Riduzione | Come apprendere la musica | 3 | Da 7 a 3 pagine |

Figura 2.9 Foglio RegISTRAZIONI.

Come è stato possibile inserire l'ora di inizio dell'attività non avendola rilevata?

Nella Tecnica del Pomodoro non è importante rilevare l'orario di inizio dell'attività (o dei singoli Pomodori), invece è importante rilevare il numero di Pomodori effettivamente realizzati: lo sforzo effettivo. Questo punto è realmente importante per comprendere appieno la Tecnica del Pomodoro.

Essendo la rilevazione svolta almeno una volta al giorno, ricordare o ricostruire gli orari di inizio delle attività non è complesso e costituisce una pratica di “richiamo” utile per la nostra mente.

Nota Una tecnica che si è dimostrata utile a questo scopo è quella di scorrere la giornata a partire dalla più recente attività realizzata fino ad arrivare alla prima attività svolta.

2.1.5 Miglioramento

Attraverso l'attività di registrazione, chi applica la Tecnica del Pomodoro ha un efficace strumento per osservarsi e per prendere le prime decisioni per migliorare il proprio processo.

È possibile ad esempio chiedersi quanti Pomodori alla settimana si siano spesi in attività di lavoro e quanti in attività esplorative, o quanti Pomodori si realizzano in media in un giorno della settimana, etc. È anche possibile chiedersi se le fasi del processo siano tutte efficaci o se sia possibile eliminarne una raggiungendo gli stessi risultati.

Ad esempio, dalla fig. 2.9 si evince che per scrivere, raffinare e ridurre l'articolo “Come apprendere la musica”, Marco ha impiegato 10 Pomodori. Sembrano troppi. Sarebbe bello arrivare allo stesso risultato in 9 Pomodori o meno. Si avrebbero uno o più Pomodori da destinare al tempo libero o ad altre attività.

“Vorrei provare a scrivere il prossimo articolo a parità di qualità con meno sforzo. Come? Cosa eliminare? Quali attività sono state realmente utili? Come riorganizzarle per essere più efficaci?”

Questo è il tipo di domande che consente di migliorare, o almeno tentare di migliorare, il proprio processo di lavoro o di studio.

L'attività di registrazione e successiva ricerca di miglioramenti effettuata a fine giornata non dovrebbe impiegare più di un Pomodoro.

2.1.6 Natura del Pomodoro

Il Pomodoro segna il passare del tempo ed è quindi, in sé, una grandezza di dimensione tempo.

Esso diventa una grandezza di dimensione sforzo quando è abbinato al numero di persone coinvolte nell'attività. A seconda del numero di persone coinvolte, si dirà che una certa attività è stata realizzata in una certa quantità di Pomodori/persona o di Pomodori/coppia o di Pomodori/team, dove Pomodori/persona, Pomodori/coppia e Pomodori/team misurano sforzo.

Grandezze di sforzo relative a un diverso numero di persone sono disomogenee e non possono essere sommate o confrontate tra loro. Il lavoro da soli, in coppia o in gruppo, rappresentano un diverso modo di combinare i fattori della produzione e quindi anche di comunicare. Non esistono formule per passare da Pomodori/persona a Pomodori/coppia o a Pomodori/team.

Nota Nel caso in cui si voglia misurare il costo di un'attività realizzata da più persone, singolarmente, in coppia o in *team*, l'applicazione del metro monetario rende ovviamente confrontabili e sommabili le differenti grandezze di sforzo. Ad esempio, si consideri un'attività che ha prodotto uno sforzo di 2 Pomodori/persona e 3 Pomodori/coppia. Se dal punto di vista dello sforzo le predette grandezze non sono direttamente confrontabili o sommabili in alcun modo, abbinando ad esse una quotazione monetaria per lo sforzo di un Pomodoro, ad esempio € 10,00, è possibile arrivare a dire che l'attività è costata $2 \times € 10,00 + 3 \times 2 \times € 10,00 = € 80,00$.

Nota Il testo “Applicare la Tecnica del Pomodoro in Team” spiega come rilevare e registrare il lavoro in coppia o in gruppo.

2.2 Obiettivo II: Ridurre le interruzioni

Il periodo di 25 minuti del Pomodoro sembra sufficientemente breve da consentire di resistere alle diverse forme di interruzione. Nell'esperienza però, quando si inizia a praticare la Tecnica del Pomodoro, le interruzioni possono essere problematiche da gestire. Di qui la necessità di una strategia per ridurre le interruzioni “non gestite” ed arrivare progressivamente ad aumentare il numero costante di Pomodori realizzati senza interruzioni.