

OBSAH

Předmluva k druhému vydání	11
Předmluva	16
Úvod	19

ZÁKLADY

Kontext	23
Cíle techniky Pomodoro	25
Základní východiska	25

DOSAHOVÁNÍ INDIVIDUÁLNÍCH CÍLŮ

Materiál a metody	31
-----------------------------	----

PRVNÍ CÍL: Zjistěte náročnost činností	35
Začněte s prvním Pomodorem	36
Každá čtyři Pomodora	38
Dokončení úkolu	40
Evidence	42
Zdokonalování	44
Podstata Pomodora	45

DRUHÝ CÍL: Omezte vyrušování	48
Vnitřní vyrušení	48
Modelová situace	49
Vnější vyrušení	58
Systematizace vyrušení	63
Evidence – chybný kvalitativní odhad při plánování	64
TŘETÍ CÍL: Odhadněte náročnost činností	66
Disponibilní Pomodora	70
Modelové situace	71
Evidování odhadů	75
Jak přistoupit k rešerším	79
ČTVRTÝ CÍL: Zefektivněte svá Pomodora	81
Rozvržení Pomodora	81
Rozvržení série Pomodor	82
PÁTÝ CÍL: Vytvořte si rozvrh	84
Ideální modelová situace	86
Modelová situace s vyrušeními	88
Optimalizace rozvrhu	88
ŠESTÝ CÍL: Sami si vytyčte, co zlepšit	92

DOSAHOVÁNÍ TÝMOVÝCH CÍLŮ

Využití techniky pomodoro v týmu	99
Až příliš často padnou týmy za oběť svým cílům	99
Jak s technikou Pomodoro snáz dosáhnout týmových cílů?	101
Nástroje techniky Pomodoro pro týmovou práci	103
Má mít každý člen týmu vlastní Pomodoro, nebo stačí jedno společné? . . .	104
Co je to mikrotým?	104
Proč nemít jedno Pomodoro pro všechny?	106
Jak to udělat, aby mohli všichni přijít na schůzi?	107
Kdo nastavuje minutku? Kdo vytváří odhady? Kdo zapisuje Pomodora? . .	108
Je třeba upravit používané formuláře?	108
Jednoduché týmové metody do začátků	113
Pomodorové střídání	113
Pomodoro momentka	115
Proč potřebují týmy pokročilejší metody	117
Jak týmům technika pomodoro pomáhá řešit složité úkoly, vyrušení a procesní zádrhly?	118
Metoda přepážky	121
Problém	121
Řešení	122
Výhody a nevýhody	125

Metoda Pomodoro hackathonu	128
Problém	128
Řešení	129
Výhody a nevýhody	132
Metoda beranidla	134
Problém	134
Řešení	136
Výhody a nevýhody	141

VÝSLEDKY

Postřehy	145
Rychlost osvojení	145
Délka Pomodora	145
Přizpůsobení délky přestávek	147
Jiné vnímání času	149
Zvuk pomodora	149
Tvar pomodora	151
Strach ze zvonění	151
Neustálé vnitřní vyrušování	154
V příštím Pomodoru to bude lepší	155
Jaká minutka je nejlepší?	156
Zlepšování odhadu	156
Technika Pomodoro a motivace	158

A co když se vše totálně zvrtně?	158
I pomodoro má své meze	159
Kdy techniku Pomodoro nepoužívat	159
Zvládnutí techniky Pomodoro	161
Nezávislost na čase	161
Omezení složitosti	162
Odstup	162
Pozorování a nepřetržitá zpětná vazba	163
Udržitelné tempo	164
Další krok	166
Pravidla	170
Slovník pojmů	173
Pusťte se do práce	175
Poděkování	181
Bibliografie	183
O autorovi	184