

La méthode POMODORO

La technique initiale consiste à :



Décider de la tâche à effectuer.



Régler la minuterie à 25 minutes (chaque séance s'appelle un « pomodoro »).



Travailler intensément jusqu'à la sonnerie.



Faire une pause de 5 minutes.



Régler la minuterie à 25 minutes



Travailler intensément jusqu'à la sonnerie.



Prendre une pause de 15 à 25 minutes.

Répéter une séquence de 4 « POMODORO » consécutifs.

Vous pouvez ajuster la durée selon vos besoins et votre capacité à rester concentré.

Vous pourriez, par exemple, travailler sur une tâche 45 minutes pour 15 minutes de pause si c'est un rythme idéal pour vous.

BLOC 1
Tâches à accomplir



Temps accordé à la tâche



minutes de pause

BLOC 2
Tâches à accomplir



Temps accordé à la tâche



minutes de pause

BLOC 3
Tâches à accomplir



Temps accordé à la tâche



minutes de pause

BLOC 4
Tâches à accomplir



Temps accordé à la tâche



minutes de pause