

MÉTHODE POMODORO

.....

1

Préparez votre journée. Faites une liste de tâches à accomplir.

2

Soyez certain d'éliminer toutes les sources de distraction.

3

Règlez votre timer sur 25 minutes.



4

Faites une tâche pendant 25 minutes sans interruption.

5

Accordez vous 5 minutes de pause.



6

Répétez les étapes 3 à 5.



Toutes les 4 périodes de travail, accordez vous une pause plus longue (20 à 30 minutes).



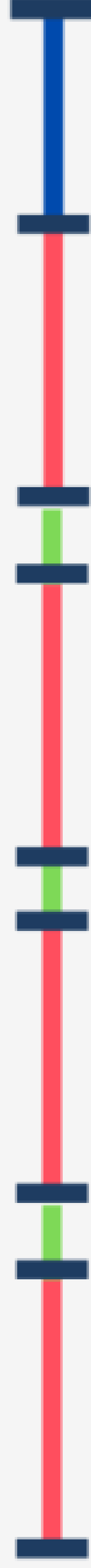
LA MÉTHODE POMODORO



ISOLEZ-VOUS

PLANIFIEZ

LANCEZ !



SESSION 25 MIN

PAUSE 5 MIN

PAUSE 15-30 MIN

4 SESSIONS = 1 CYCLE