



La méthode Pomodoro

ÉTAPE 1



PLANIFICATION

FAIRE UNE TO-DO LIST EN AVANCE ET CHOISIR UNE TÂCHE A FAIRE

ÉTAPE 2



SÉANCE DE TRAVAIL DE

30 minutes

SE CONCENTRER EXCLUSIVEMENT SUR LA TÂCHE A ACCOMPLIR

ÉTAPE 3



FAIRE UNE PAUSE DE 5 MINUTES

ALLER BOIRE UN CAFÉ, SE DÉGOURDIR LES JAMBES, CHANGER D'AIR

ÉTAPE 4



RÉPÉTITION DE 4 SESSIONS DE TRAVAIL

FAIRE UNE LONGUE PAUSE DE 15 A 30 MN APRES 2H DE TRAVAIL

LES AVANTAGES DU PODOMORO

CONCENTRATION ET PRODUCTIVITÉ

MEILLEURE GESTION DU TEMPS

SATISFACTION

BIEN-ÊTRE