

La technique Pomodoro

A quoi ça sert ?

Commencer plus facilement et rester concentré.

Le principe



25 min
de travail



5 min
de pause



Puis je
recommence

Variantes



10 min
+ 3 min



15 min
+ 5 min



30 min
+ 5 min

Pendant ce temps



une seule tâche



téléphone éloigné



je note les distractions

A retenir

Je choisis une durée assez courte pour réussir à commencer, mais assez longue pour avancer.