MES CARTES MENTALES

méthodologie

MÉTHODE POMODORO

AVANTAGES

- Aide à mieux se concentrer
- Donne un rythme motivant

QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Technique de travail
- nom inspiré d'un minuteur en forme de tomate

Pomodoro = tomate en italien

MATÉRIEL

- Un minuteur
- Une liste de tâches à faire

COMMENT ÇA MARCHE ?

- Travailler 25 minutes sans interruption
- Faire une pause de 5 minutes
  - boire, respirer, bouger, rêver...
- Répéter 2 ou 3 fois

POMODORO
ma séance

25 min
pause 5 min
25 min
pause 5 min
25 min
pause 15 à 30 min