

La méthode Pomodoro

Les 5 étapes à connaître pour être efficace



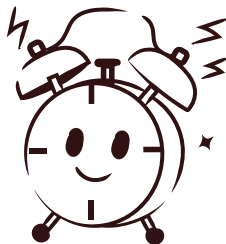
1

Listez vos tâches
et choisissez-en
une à accomplir.



2

Réglez un
minuteur sur
25min



3

Travaillez sur la
tâche pendant
toute cette
durée



4

Faites une pause
de 5 min



5

Au bout de 4
répétitions,
faites une pause
de 15 à 30min

