

LA MÉTHODE POMODORO

Pour être efficace
dans mon étude,
j'applique la
stratégie
suivante :



1

Je choisis la tâche que je
souhaite accomplir et je
me fixe un objectif précis

2

Je place un minuteur
pour une durée de 25
minutes

3

Je travaille sur ma tâche
sans aucune distraction
jusqu'à ce que le minuteur
sonne

4

Je prends une pause de 5
minutes pour quitter mon
écran et m'étirer

5

Après 4 cycles de 25
minutes, je prends une
pause plus longue (30
minutes)

