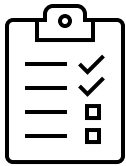


Étapes de la méthode de la minuterie « POMODORO »



1



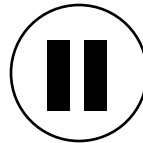
Planification des
tâches à faire

2



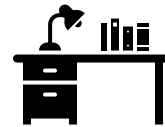
On effectue les tâches
25 minutes

3



Courte pause
5 minutes

4



Au boulot !
25 minutes

5



Longue pause !

Évite les distractions !

- ☐ Ferme les notifications et autres applications
- ☐ Prévois tout le matériel nécessaire pour faire les tâches ciblées
- ☐ Installe-toi dans un environnement calme et éclairé, où tu pourras te concentrer
- ☐ Reste centré sur la tâche et encourage-toi en regardant le temps qu'il reste sur la minuterie