

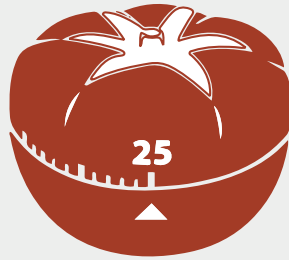
LA TECHNIQUE POMODORO

1



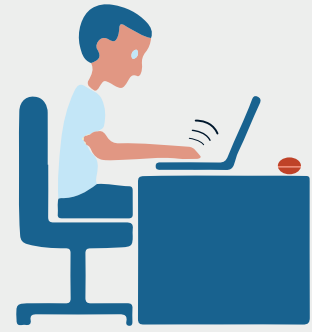
Choisissez la tache

2



Réglez le minuteur sur 25 minutes

3



Travaillez

4



Arrêter à la sonnerie

5



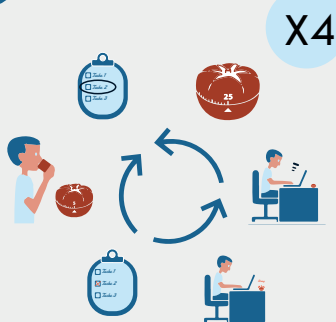
Marquez votre progression

6



Faites une pause

7



Répétez les étapes de 2 à 6 quatre fois.

8



Faites une longue pause

Continuer jours
après jours

Cette fiche mémo pdf décrit les étapes d'utilisation de la technique pomodoro.
Renouvelez les 8 étapes en cycles infini, jours après jours.