

# La Méthode POMODORO

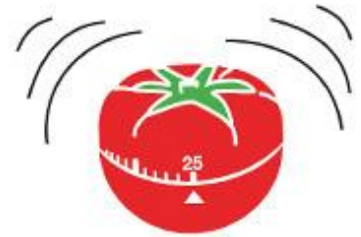
Choisir une liste de choses à faire



Programmer un POMODORO de 25 minutes



Travailler sur une tâche de manière très concentrée jusqu'à la sonnerie



Se rendre compte du travail effectué en checkant ce qui a été réalisé



Prendre une PETITE PAUSE (5 minutes)



Tout les 4 POMODORO, prendre une GRANDE PAUSE



En résumé :



Travail

Pause