

La technique pomodoro

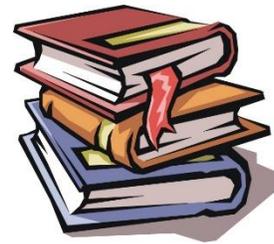
(Tomate en italien)

Pour être efficace, rester concentré, ne pas procrastiner et autres bienfaits.

Éliminer les distractions (médias sociaux, cafétéria, etc.)



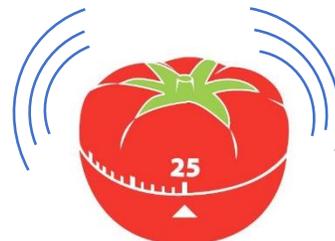
Choisir l'activité à faire, sortir votre matériel



Régler un minuteur sur 25 minutes



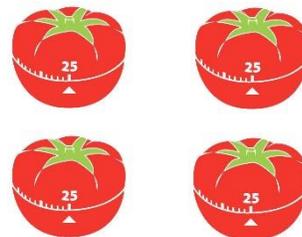
Travailler sur la tâche jusqu'à ce que le minuteur sonne.



Prendre une pause de 5 minutes



Après 4 pomodori, prendre une pause de 15 - 20 minutes



Pour te donner un coup de main :

IOS : BeFocused

Android : Focus timer reborn