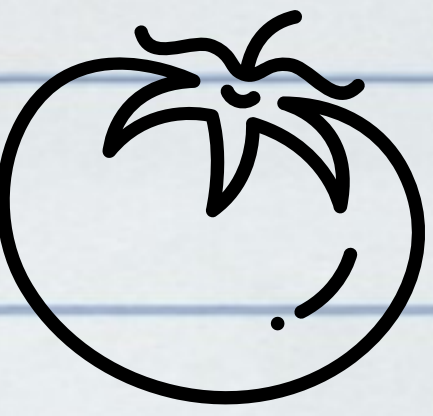




La Technique Pomodoro



Une technique pour gérer mon temps efficacement

1

Je me fixe un objectif qui est réalisable

2

Je règle un minuteur pour 25 minutes de travail

3

Je me concentre uniquement sur mon objectif

4

Après 25 minutes, je peux prendre une pause de 5 minutes

5

Je me trouve un autre objectif et je recommence pour 25 minutes

P-S Lors de ta pause, tu peux: bouger tes yeux de l'écran, t'étirer, aller aux toilettes, etc.

