



Rythmer par la technique « POMODORO »

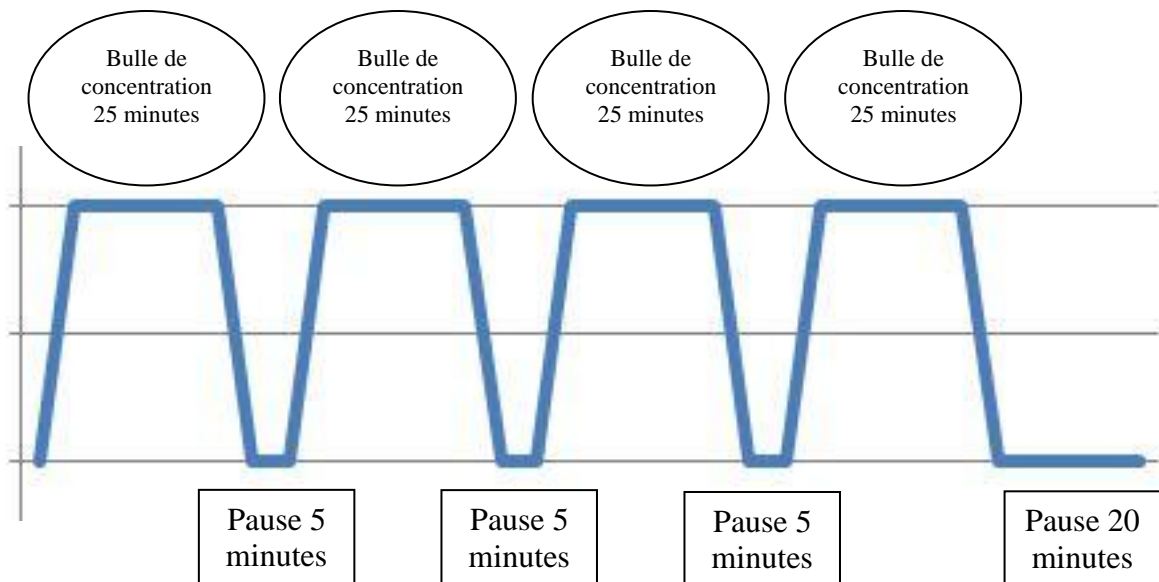


Cette méthode a pour objectif de vous concentrer pendant une période précise et limitée sur une action.

Il s'agit de respecter des temps de travail à l'aide d'un minuteur, une alternance de périodes de concentration au travail et de « pauses-détentes ».

C'est une technique de planification développée par Francesco Cirillo à la fin des années 1980. Le rythme est basé sur des périodes de travail efficace de 25 minutes (en réglant le minuteur). Cette méthode favorise la persévérance, le renforcement positif et l'agilité intellectuelle. Les pauses permettent au corps et à l'esprit de se ressourcer.

Travail efficace



Consignes :

- après chaque période de travail de 25 minutes prendre une courte pause (5 minutes) ;
- après 4 périodes, prendre une pause un peu plus longue (15-20 minutes).

Les pauses

Étirez-vous, Bougez, Dansez
 Ecouter de la musique
 Manipuler de balles de ping-pong,
 Colorier des mandala
 Boire

Sortir se promener Prendre l'air Jardiner



....





Fiches méthodes



Se concentrer au travail

