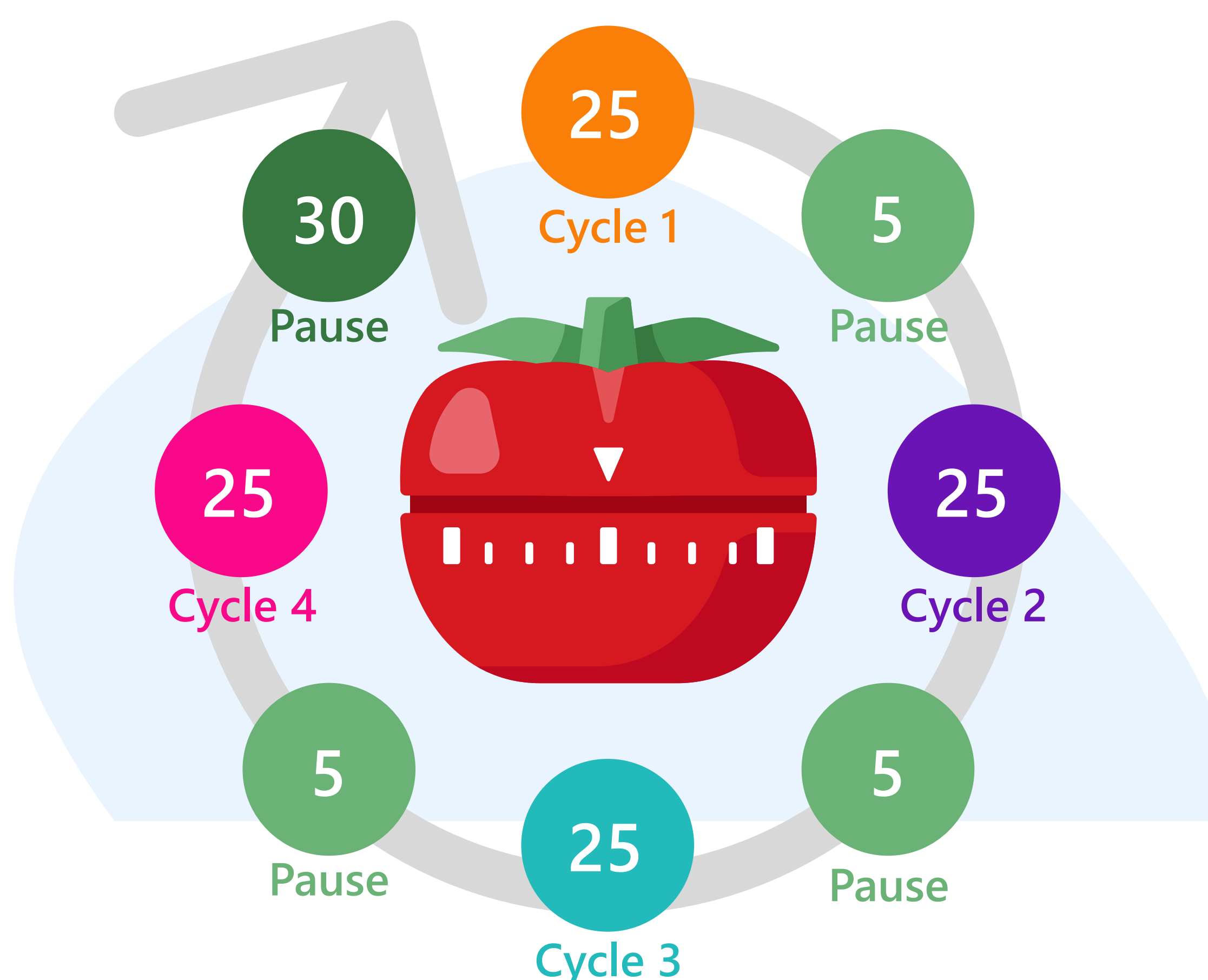


Fiche pratique

MÉTHODE POMODORO



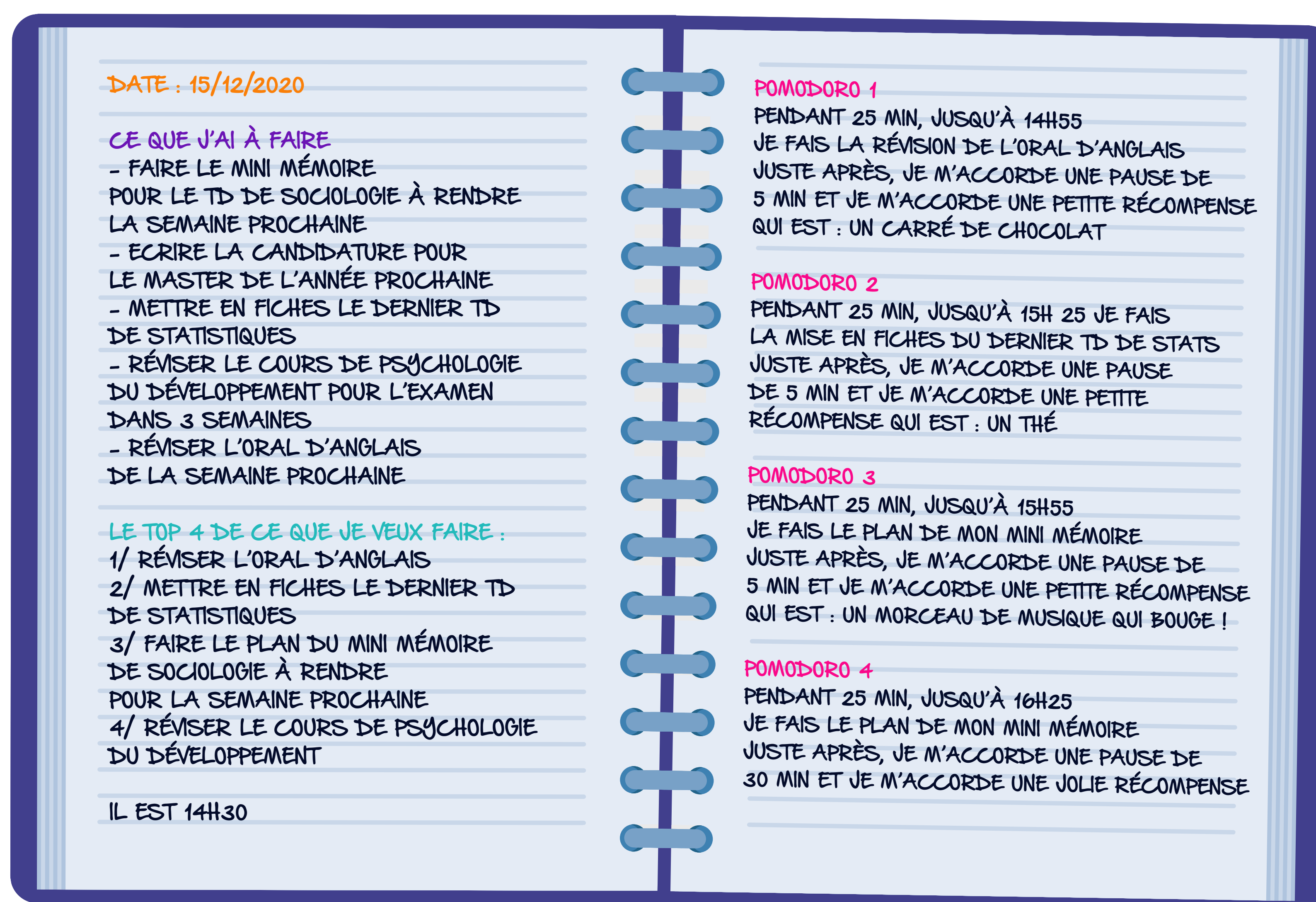
- Je fais la liste de ce que je dois faire.
- Je priorise des activités.
Qu'est-ce que je veux faire en 1er ? en 2ème ?...
- Je mets mon chronomètre sur 25 minutes.
Pendant cette période, je ne consulterai ni mon téléphone, ni internet ;
je coupe la TV ou la radio ; je ne parlerai à personne et éviterai toute source
de distraction possible.
- Je travaille de manière concentrée jusqu'à la sonnerie ;
Si une pensée me gêne ou si j'ai quelque chose d'important à faire
qui me vient à l'esprit, je le marque sur un post-it afin de le traiter plus tard.
- Au bout de 25 minutes, je fais une pause de 5 minutes.
Je prends le temps de me reposer, de me distraire et de me récompenser.
- Je recommence un cycle de 25 min.
- Au bout de 4 Pomodoro (4x25 min) je m'accorde une pause plus longue
de 30 minutes.



Fiche pratique

L'EXEMPLE DE LAURA

21 ans, en Licence 3 de psychologie



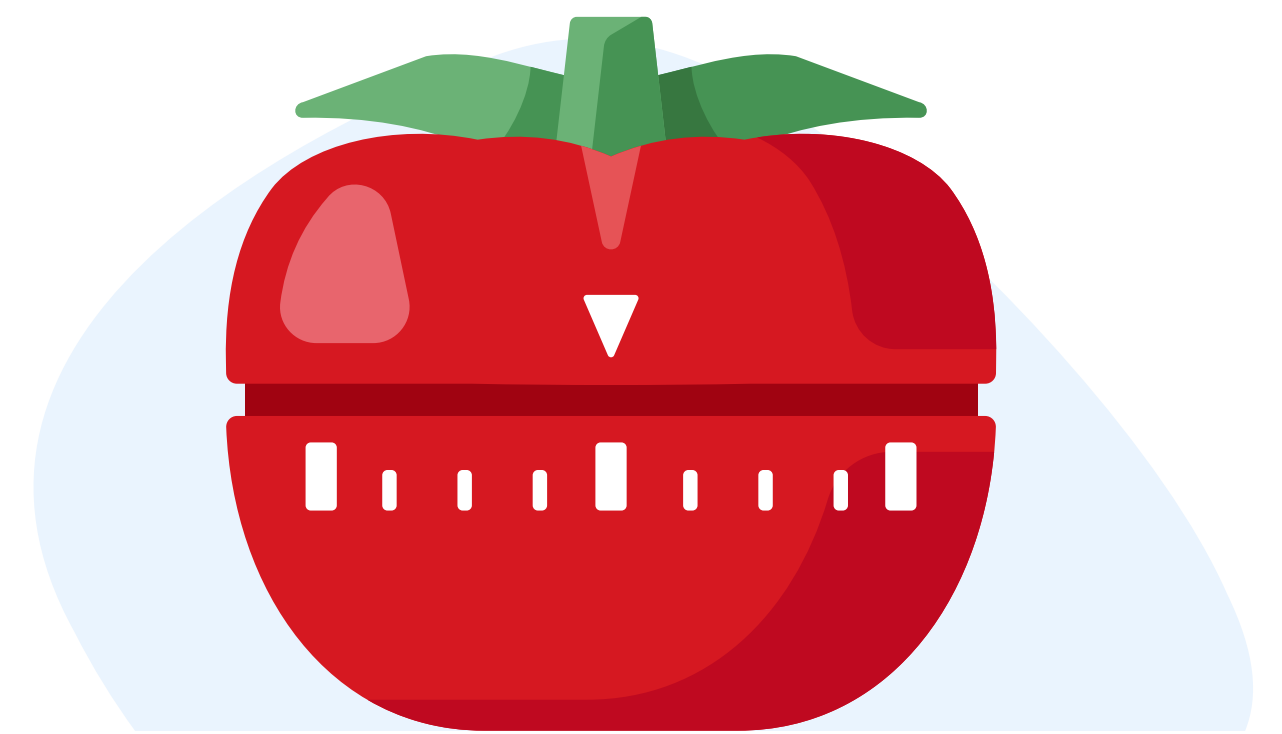
Commentaire : Laura a du travail qui demandent toutes de la concentration. Elle arrive à la période des examens et a des cours à apprendre (TD de statistiques, et cours de psychologie du développement), des devoirs à rendre (oral d'anglais, mini-mémoire) et des formalités administratives (candidature de Master). Toutes ne sont pas prioritaires : notez que l'oral d'anglais a lieu la semaine suivante, ainsi que le rendu du mini-mémoire. Ces tâches sont donc prioritaires vues les délais.

Laura étant plutôt à l'aise en anglais, elle décide de débiter par la révision de l'oral : c'est une manière de commencer « en douceur », et de faire ce qu'il y a de plus simple. Elle choisit après une matière plus difficile, les statistiques, mais il s'agit pour l'instant de simplement mettre en fiche le cours, ce qui est plutôt simple. Elle finit par ce qu'il y a de plus coûteux et difficile alors qu'elle est concentrée, mais pas encore fatiguée, à savoir le plan du mini-mémoire.

Elle commence au 3ème Pomodoro mais ne finit pas dans les temps et se réserve un 4ème Pomodoro pour le continuer et c'est normal, un plan demande du temps. Laura peut être fière d'elle car même si toutes les tâches n'ont pas été effectuées, elle a réussi à se concentrer de manière efficace sur une période de temps prolongée.

Fiche pratique

MON PROGRAMME POMODORO



Date

Ce que j'ai à faire

Le TOP 4 de ce
que je veux faire

1

2

3

4

Il est

Pomodoro 1

Pendant 25 mins, jusqu'à h je fais

Juste après, je m'accorde une pause de 5 min et je m'accorde une petite récompense

qui est :

Pomodoro 2

Pendant 25 mins, jusqu'à h je fais

Juste après, je m'accorde une pause de 5 min et je m'accorde une petite récompense

qui est :

Pomodoro 3

Pendant 25 mins, jusqu'à h je fais

Juste après, je m'accorde une pause de 5 min et je m'accorde une petite récompense

qui est :

Pomodoro 4

Pendant 25 mins, jusqu'à h je fais

Juste après, je m'accorde une pause de 5 min et je m'accorde une petite récompense

qui est :

