FICHE DE SUIVI TECHNIQUE POMODORO

J'adopte la technique Pomodoro en plusieurs cycles de 4 P :

1. PLANIFIER : je planifie mon travail en actions de 25 min. que j'inscris ci-dessous
2. PRÉPARER : je choisis la 1ère action à réaliser et je règle le minuteur sur 25 min.
3. PRODUIRE : j'exécute la tâche à accomplir sans me laisser distraire
4. PAUSER : quand l'alarme sonne je coche une icône "pomodoro" et je fais une pause de 3-5 min. Si mon action est terminée, je coche la case "fait", sinon je la reprends après la pause.

Au bout de 4 cycles de 4 P, je fais une pause plus longue (15-30 minutes).

Action planifiée	Pomodoros	Fait
Exemple : rédiger un article sur la technique Pomodoro	X X	✓