

BIEN DANS MON BUSINESS

PRÉSENTE



LA MÉTHODE POMODORO



LES 5 ÉTAPES DE LA MÉTHODE POMODORO



Choisissez une tâche précise à réaliser

1



Réglez votre chronomètre sur 25 minutes. Mettez une alarme.

2



Concentrez-vous à 100% pendant ces 25 minutes jusqu'à la sonnerie de l'alarme.

3



Prenez une courte pause de 5 minutes puis recommencez l'étape 2.

4

RELAX Après avoir répété un total de 4 sessions, prenez une pause de 25 minutes.

5



Chaque session de 25 minutes
représente un pomodoro.
Une fois validé 4 fois 25 min de
travail + 5 min de pause, prenez
une grande pause de 25 minutes.

TÂCHE

*travaillez pitch
prospection*

POMODORO

PAUSE

