

La technique pomodoro

Qu'est-ce qu'un Pomodoro?

- Il s'agit d'une période de travail correspondant à une activité de 25 minutes.
- Durant cette période, il faut focaliser son attention sur l'activité. Il est important de mettre de côté son cellulaire ou toute autre distraction.
- Ce nom est donné à la technique en raison des minuteurs ayant une forme de tomate.

