

La méthode de travail Pomodoro

La technique **Pomodoro** est une méthode qui consiste à segmenter la charge de travail en **sessions de 25 minutes** suivies de **pauses de 5 minutes**, améliorant ainsi votre concentration et prévenant la fatigue mentale. Cette approche vous permet de maintenir une concentration maximale sans vous épuiser, pour plus de productivité.

Cette méthode de gestion du temps a été conçue par Francesco Cirillo à la fin des années 1980. Le nom « Pomodoro » s'inspire du mot italien « tomate », en hommage au minuteur de cuisine en forme de tomate qu'il utilisait pendant ses études.

La méthode en pratique :

- 1) Faire une liste de tâches à accomplir ;
- 2) Eloigner toutes les distractions ;
- 3) Régler le minuteur sur 25 minutes et travailler sur une tâche pendant toute cette durée ;
- 4) Faire une petite pause de 5 minutes ;
- 5) Après 4 sessions, prendre une pause de 30 minutes.

Les points forts :

- Amélioration de la concentration et de la productivité
- Prévention de la fatigue

Les points faibles :

- Moins efficace pour des tâches nécessitant un engagement prolongé

- Certaines personnes peuvent se sentir stressées par le temps défini

Cette méthode peut être adaptée selon les préférences individuelles, mais l'idée centrale demeure de travailler intensément sur de courtes périodes, entrecoupées de pauses, pour maximiser la productivité et la créativité.