

# 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 pour "tomate", en hommage au minuteur de cuisine en forme de tomate qu'il utilisait pendant ses études.



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



- Moins efficace pour des tâches nécessitant un engagement prolongé.
- Certaines personnes peuvent se sentir stressées par le temps défini