

LA METHODE POMODORO

COCC'L
CÉCILE BRIALIX

A quoi elle sert ?

La méthode Pomodoro est une technique de gestion du temps conçue pour améliorer la **productivité** et la **concentration**. Elle permet de découper le travail en **intervalles**, généralement de **25 minutes**, appelés « pomodoros », séparés par de courtes pauses. Cette méthode aide à réduire les distractions, à diminuer la fatigue mentale et à maintenir une haute efficacité tout au long de la journée. En se concentrant intensément pendant une période définie, **on peut accomplir davantage en un temps plus court tout en évitant le surmenage**.

Comment elle se met en œuvre ?

Pour mettre en œuvre la méthode Pomodoro, il est important de suivre une série d'étapes simples.

- choisissez une tâche à accomplir
- réglez un minuteur sur **25 minutes** et concentrez-vous uniquement sur cette tâche jusqu'à ce que le temps soit écoulé.
- Une fois les 25 minutes écoulées, prenez une courte **pause de 5 minutes** pour vous détendre et vous ressourcer.
- Répétez ce processus **quatre fois**,
- accordez-vous une pause plus longue, généralement de **15 à 30 minutes**, pour vous relaxer avant de reprendre un nouveau cycle.

Conclusion

La méthode Pomodoro est un outil précieux pour toute personne cherchant à améliorer sa gestion du temps et sa productivité. En découplant les tâches en intervalles gérables et en introduisant des pauses régulières, elle permet de maintenir un niveau élevé de concentration et d'énergie.

Privilégiez cette organisation lorsque vous devez produire : rapport d'activités, documentation, projet d'établissement, plannings,...

COCC'L Transformations & Emergences

www.coccl-coaching.fr

