

# FICHE OUTIL : POMODORO



Développer ses compétences transversales

## Qu'est-ce que c'est ?

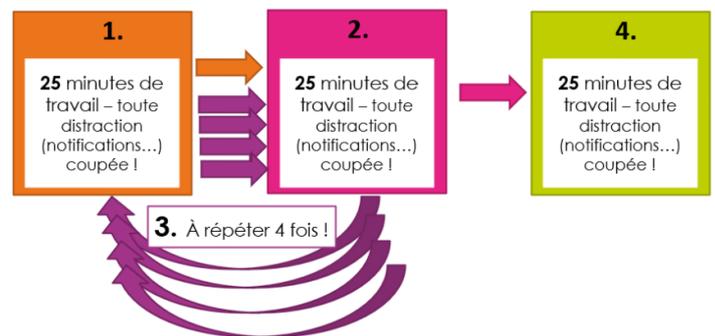
C'est une méthode de « timeboxing » (limitation dans le temps) qui permet de structurer sa journée de travail en intervalles minutés de travail et de pauses. Très concrètement, **on travaille intensément et sans distraction pendant 25 minutes puis on alterne sur une période de pause de 5 minutes.**

**Après quatre intervalles de travail ou « pomos », une plus longue pause de 15-20 minutes est programmée** avant de repartir pour un nouveau cycle.

**Lors des périodes de travail, on doit se consacrer à 100% sur la tâche**

## À quoi ça sert ?

Il s'agit d'une technique de gestion du temps qui permet d'être plus productif. Elle est basée sur différentes études qui ont démontrées que prendre de courtes pauses plus souvent après un effort mental soutenu est bénéfique pour l'agilité intellectuelle.



## Comment on s'en sert ?

Afin de simplifier l'utilisation de cette méthode, des **applications** ont été développées telle PomoDoneApp.

Bien plus qu'un simple minuteur, l'application permet d'ajouter des tâches voire de les importer d'autres applications comme Trello.

On a également accès à nos statistiques de temps passé par tâche ou projet et bien d'autres fonctionnalités. L'application propose une version gratuite assez riche.

D'autres applications existent, en voici une liste non exhaustive : Scheduler, Pomodoro, Focus 10, Tomatoid, Grooveotter ou encore Flowtime 1.

Il est également et plus simplement possible d'utiliser directement des sites internet, tel Tomato-timer.com.