

Le Pomodoro[®] Core Process se compose de 6 étapes :



1. CHOISISSEZ UNE TÂCHE QUE VOUS AIMERIEZ ACCOMPLIR

Quelque chose de grand, quelque chose de petit, quelque chose que vous remettez à plus tard depuis un million d'années : ça n'a pas d'importance. Ce qui compte, c'est que c'est quelque chose qui mérite toute votre attention.



2. RÉGLEZ LE POMODORO[®] PENDANT 25 MINUTES

Faites-vous un petit serment : je consacrerai 25 minutes à cette tâche et je ne m'interromprai pas. Tu peux le faire! Après tout, ce n'est que 25 minutes.



3. TRAVAILLEZ SUR LA TÂCHE JUSQU'À CE QUE LE POMODORO[®] SONNE

Immergez-vous dans la tâche pendant les 25 prochaines minutes. Si vous réalisez soudainement que vous avez autre chose à faire, écrivez la tâche sur une feuille de papier.



4. LORSQUE LE POMODORO[®] SONNE, METTEZ UNE COCHE SUR UN PAPIER

Toutes nos félicitations! Vous avez dépensé un Pomodoro[®] entier, sans interruption, sur une tâche.



5. FAITES UNE COURTE PAUSE

Respirez, méditez, prenez une tasse de café, faites une petite promenade ou faites autre chose de relaxant (c'est-à-dire sans rapport avec le travail). Votre cerveau vous remerciera plus tard.



6. TOUS LES 4 POMODOROS, FAITES UNE PAUSE PLUS LONGUE

Une fois que vous avez terminé quatre pomodoros, vous pouvez faire une pause plus longue. 20 min c'est bien. Ou 30. Votre cerveau utilisera ce temps pour assimiler de nouvelles informations et se reposer avant le prochain tour de Pomodoros.