

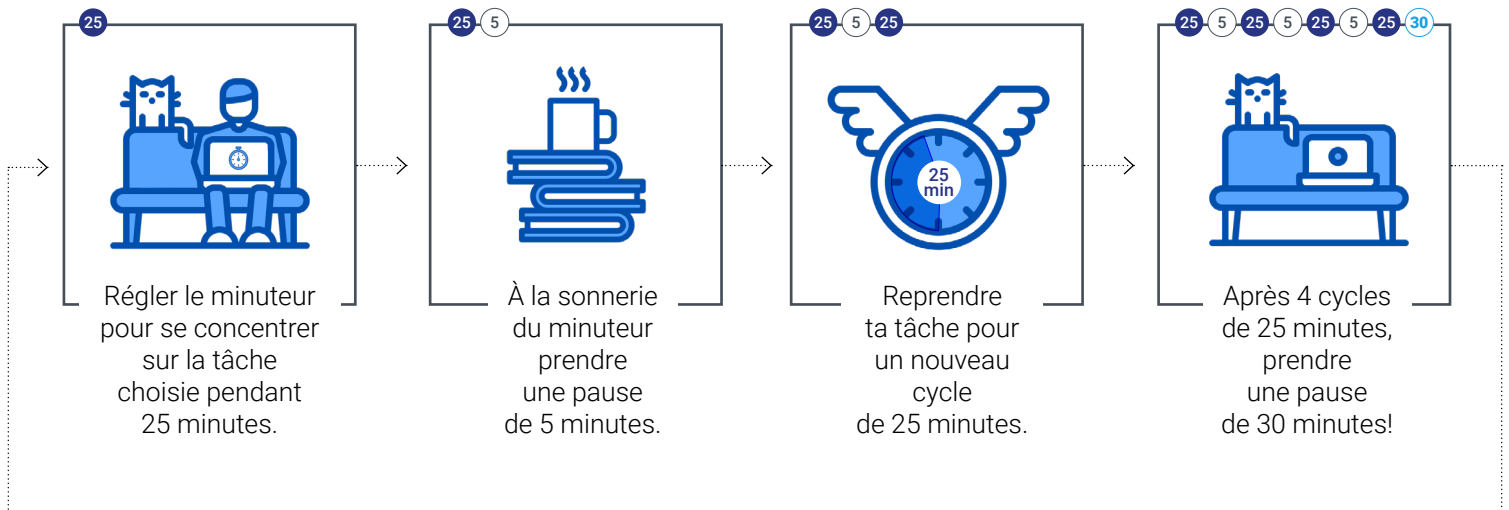
La technique **Pomodoro***



Pour la gestion
du temps

Matériel requis

- Un minuteur.
- Une liste de tâches à compléter ou un plan d'étude détaillé.
- Un crayon pour raturer les tâches terminées.



Les avantages de la technique Pomodoro

- Des périodes de concentration optimisées
 - L'amélioration de ta productivité
- Meilleure planification des tâches à compléter
 - L'atteinte de tes objectifs