

La gestion du temps selon la méthode Pomodoro

- **1 Activité = 1 Pomodoro.**
Pendant une période de 25 minutes (réglée au minuteur), vous concentrez toute votre attention et votre énergie à une seule activité.
- **1 Courte pause.**
Lorsque le minuteur sonne, vous vous offrez une pause obligatoire de 3 à 5 minutes.
- **4 Pomodoros = Pause plus longue**
Lorsque vous avez complété 4 pomodoros, vous vous offrez une pause plus longue de 15 à 30 minutes.



« Que faire si mes tâches nécessitent moins de 25 minutes? »

Il est possible qu'une activité nécessite plusieurs pomodoros et il est aussi possible que vous terminiez une tâche à l'intérieur d'une période de 25 minutes. Que faire alors? Vous entamez simplement la tâche suivante. C'est donc dire aussi que si vous avez plusieurs petites tâches à accomplir, regroupez-les à l'intérieur d'une seule pomodoro.

« Que faire si une personne m'interrompt ou si le téléphone sonne? »

Au possible, faites comprendre aux gens qui vous entourent que vos périodes de travail ne doivent pas être interrompues. S'il vous est impossible de repousser votre arrêt de travail, calculez le temps d'arrêt et additionnez-le à la période déjà entamée une fois de retour à votre bureau. **Surtout, fermez vos boîtes d'e-mails** et les fenêtres de votre ordinateur menant aux **réseaux sociaux comme Facebook ou Twitter**. Si votre travail nécessite l'accès aux réseaux

sociaux et à votre boîte de courriels, accomplissez ces activités « à l'intérieur » d'une période de 25 minutes (1 pomodoro).

EAT THAT FROG!

Pour augmenter votre efficacité et votre enthousiasme au travail, je vous suggère de coupler la méthode Pomodoro à une astuce popularisée par le célèbre coach américain **Brian Tracy**, auteur du livre « **Eat that frog** ». Il propose d'organiser vos priorités en mettant volontairement en haut de votre liste, l'action ou la tâche de la journée qui vous fait le moins envie. Selon lui (et je confirme l'efficacité du principe) en accomplissant d'abord les tâches moins « sexy », une fois que celles-ci sont complétées, nous profitons d'un regain d'énergie et d'un sentiment d'accomplissement très favorable à notre dynamique de travail pour le reste de la journée.