

Fiche Pomodoro Technique — MultiCas

A4 • adaptable à 4 à 8 sprints • objectifs, plan, distractions, bilan

En-tête

Date : _____ Projet/Sujet : _____ Cas d'usage : _____ Session : _____ Début : ____:_____ Mots-clés : _____

Paramètres (adapter si besoin)

Durée : 25 Pause courte : 5 Pause longue : 15 Sprints (4–8) : _____ Tolérance (\pm min) : 2 Pause finale : 15

Objectifs (3 max)

-
-
-

Plan de session — 4 à 8 sprints (25 min)

#	Tâche / Sous-objectif	Début (prévu)	Fin (prévu)	Pause	Début (réel)	Fin (réel)	Statut
1				5			■ À faire ■ En c
2				5			■ À faire ■ En c
3				5			■ À faire ■ En c
4				5			■ À faire ■ En c
5				5			■ À faire ■ En c
6				5			■ À faire ■ En c
7				5			■ À faire ■ En c
8				15			■ À faire ■ En c

Journal des distractions

Heure	Source	Description	Durée (min)	Action immédiate

Bilan & KPI

Planifiés : _____ Terminés : _____ Temps productif (min) : _____ Distractions (min) : _____ Respect (\pm min) : ____% Focus moyen

Ce qui a bien marché :

À améliorer / Décisions pour la prochaine session :