

En mode télétravail



#1 - Une routine tu créeras

Pensez à créer des moments qui marquent le début et la fin de la journée de travail. Respectez vos horaires de travail afin ne pas vous sentir connecté(e) non stop.

#2 - Un espace de travail tu auras

Pour éviter que vos enfants n'embarquent votre souris ou que votre conjoint(e) passe derrière la caméra pendant une conférence visio, privilégiez un espace de travail fermé, isolé et au calme.



#3 - Ton image tu soigneras

Certes, rester en pyjama c'est confortable. Mais là encore, il est important de séparer vie privée/vie perso et de continuer à vous apprêter comme si vous alliez au bureau afin d'être en bonnes conditions de travail.

#4 - Une bonne posture tu garderas

Gardez le dos droit, les yeux alignés avec l'écran et les épaules dans l'axe du corps, les coudes proches de 90°. Pensez à maintenir une bonne posture pour éviter les douleurs articulaires.



#5 - De l'exercice tu feras

Pour rester efficace et concentré, pensez à faire des pauses, marcher un peu, respirer l'air frais (par la fenêtre ou dans le jardin) et faire des exercices ou vous étirer avant de commencer une nouvelle tâche.

#6 - Positif tu resteras

Le télétravail a de nombreux avantages. Prenez le parti de vous centrer sur le positif et sur tous les atouts que permet cette nouvelle façon de travailler (moins de trajets, plus de temps avec ses proches...)



En mode télétravail



#1 - Une routine tu créeras

Pensez à créer des moments qui marquent le début et la fin de la journée de travail. Respectez vos horaires de travail afin ne pas vous sentir connecté(e) non stop.

#2 - Un espace de travail tu auras

Pour éviter que vos enfants n'embarquent votre souris ou que votre conjoint(e) passe derrière la caméra pendant une conférence visio, privilégiez un espace de travail fermé, isolé et au calme.



#3 - Ton image tu soigneras

Certes, rester en pyjama c'est confortable. Mais là encore, il est important de séparer vie privée/vie perso et de continuer à vous apprêter comme si vous alliez au bureau afin d'être en bonnes conditions de travail.

#4 - Une bonne posture tu garderas

Gardez le dos droit, les yeux alignés avec l'écran et les épaules dans l'axe du corps, les coudes proches de 90°. Pensez à maintenir une bonne posture pour éviter les douleurs articulaires.



#5 - De l'exercice tu feras

Pour rester efficace et concentré, pensez à faire des pauses, marcher un peu, respirer l'air frais (par la fenêtre ou dans le jardin) et faire des exercices ou vous étirer avant de commencer une nouvelle tâche.

#6 - Positif tu resteras

Le télétravail a de nombreux avantages. Prenez le parti de vous centrer sur le positif et sur tous les atouts que permet cette nouvelle façon de travailler (moins de trajets, plus de temps avec ses proches...)

