

12

Conseils pour
ETRE PRODUCTIF
en télétravail**CONSTRUIRE UNE ROUTINE QUOTIDIENNE SAINNE**

Le télétravail ne signifie pas qu'il faut toujours être connecté.
Prenez des habitudes similaires à une journée classique.

01



MAINTENEZ DES HORAIRES
REGULIERS.
EVITEZ LES HEURES
SUPPLEMENTAIRES.

PRIORISEZ.

02

COMMENCEZ ET TERMINEZ VOTRE
JOURNEE AVEC UNE ROUTINE.

Le matin : réveil, habillage etc...
L'après-midi : promenade, café etc...



04



DEFINISSEZ UNE ZONE DE
TRAVAIL DEDIEE ET DES
REGLES AUTOUR DE
CELLE-CI.

Ex : les enfants ne doivent pas y
accéder pendant le temps
travaillé

03

FAITES DES PAUSES POUR LE
DEJEUNER, CAFÉ...

**PRENEZ SOIN DE VOTRE BIEN-ETRE PHYSIQUE ET MENTAL**

Changer d'environnement de travail peut être source de stress et d'anxiété.
Un corps et un esprit sains sont clés pour rester productif.

05

RESTEZ ACTIF, FAITES DU SPORT
DES QUE POSSIBLE.



07

RESPECTEZ LES HORAIRES DE VOS
REPAS. NE LES SAUTEZ PAS.



06

INSTALLEZ VOTRE BUREAU ET CHAISE
A UNE HAUTEUR OPTIMALE
POUR UNE POSTURE SAINNE.



08

RESTEZ POSITIF
NOUS SOMMES DANS LE MEME
BATEAU.

**RESTEZ EN CONTACT AVEC VOTRE EQUIPE**

Il est facile de se sentir seul en télétravail. Restez en
contact avec votre équipe pour maintenir votre
motivation.

09



PRENEZ DES NOUVELLES DE
VOTRE EQUIPE, DISCUTEZ
ENSEMBLE.

10



UTILISEZ LA VIDEO
PENDANT VOS REUNIONS.

11



INFORMEZ VOTRE EQUIPE
DE VOS PRIORITES ET LEUR
AVANCEE.
COMMUNIQUEZ BEAUCOUP
SI NECESSAIRE.

12



ASSUREZ-VOUS DE
DISPOSER DE TOUS LES
OUTILS ET ACCES POUR
EFFECTUER DES TACHES A
DISTANCE.