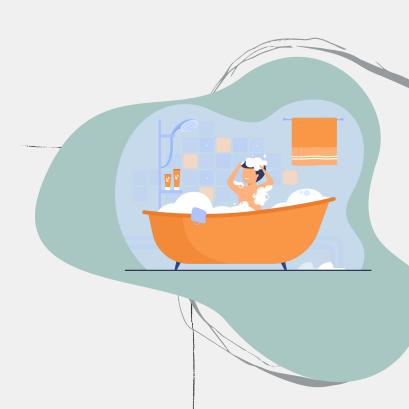
## Télétravail

## Garder ses repères et bien organiser son temps de travail

## **Conservez votre** routine matinale:

douche, choix de votre tenue, petit déjeuner...





Maintenez une activité physique ou sportive régulière : séance d'échauffement, séance

de sport à la maison...

Respectez vos horaires de travail habituels: conservez votre équilibre vie pro/vie perso.





Prenez une vraie

pause déjeuner : au moins 30 min dans l'idéal.



Faites des pauses régulières pour vous hydrater, bouger, vous étirez, appeler un proche...



