

Télétravail

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

1

Conservez votre routine matinale :

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



2

Maintenez une activité physique ou sportive régulière : séance d'échauffement, séance de sport à la maison...



3

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



4

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



5

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