

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...

