

# Télétravail

## #4 Préserver votre équilibre vie professionnelle / vie personnelle

1

Aménagez-vous un espace de travail : un bureau, un coin du salon, la table à manger...



2

Organisez votre vie personnelle :

communiquez vos horaires à vos proches pour ne pas être dérangé, fermez votre espace de travail...

3

Ignorez toute distraction :

évitez de faire la vaisselle, de lancer une machine, de surfer sur les réseaux sociaux ou encore de grignoter...



5

Déconnectez à la fin de la journée : éteignez votre ordinateur et changez d'activité pour passer dans la sphère privée.

4

Pensez bien-être

et santé : mangez un plat fait maison à la pause déjeuner, prévoyez des moments d'exercices ou de relaxation...

