



Télétravail : comment faire pour bien travailler à distance ?

CORONAVIRUS

Organiser le télétravail

Le télétravail, ou travail à distance, est devenu une obligation pour de nombreuses entreprises en période de coronavirus.



LES AVANTAGES

Les avantages de cette activité professionnelle sont nombreux et permettent aux salariés de mieux gérer son emploi du temps . Il est cependant nécessaire de respecter quelques règles pour bien organiser sa journée de travail et être productif.

EN PLUS

Nous vous proposons de découvrir nos formations en Gestion du temps et des priorités, et Télétravail : Optimiser son travail à distance pour savoir comment faire pour bien travailler à distance.



QUELQUES CONSEILS

Pour appréhender la solitude quand on travaille de chez soi

Télétravail ne doit pas rimer avec isolement, même si en ce moment il rime avec confinement.



Aussi faut-il savoir organiser des moments de convivialité ?

- *Déjeuner avec des amis en Whatsapp,*
- *Prendre l'apéro avec l'application Zoom pour partager ce moment avec un groupe virtuel bien sûr !*
- *Ou encore dîner en Skype.*

Et enfin, n'oubliez pas de :

- *Quitter régulièrement les yeux de l'ordinateur si vous êtes sur écran,*
 - *De vous lever de temps en temps,*
 - *De vous étirer (jambes, cou, dos, épaules, jambes) régulièrement,*
 - *D'aller respirer à la fenêtre.*
-

L'idéal serait de créer sa routine de gymnastique : à faire en se levant ou après son petit déjeuner avant de se mettre au travail.