



PRÉVENTION, SANTÉ, SÉCURITÉ AU TRAVAIL

S'ORGANISER EN TÉLÉTRAVAIL

UN ESPACE DE TRAVAIL DÉLIMITÉ



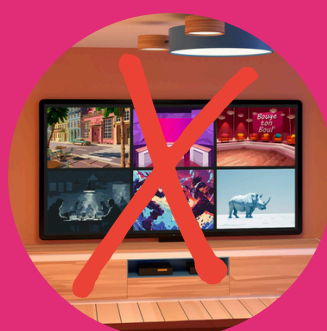
Avoir un espace dédié :
respecte la frontière
vie perso vie pro et
permet d'être bien
installé



S'entourer
d'éléments
motivants (lumière,
musique, plante)...



BIEN S'ORGANISER



Limiter les distractions
(télévision, tâches
ménagères)
et consacrer du temps
hors travail à ses
enfants



Agenda partagé,
to do list, planifier
des objectifs
réalisables...



COMMUNIQUER !



Privilégier les échanges
de vive voix, prendre
des temps d'échanges
informels

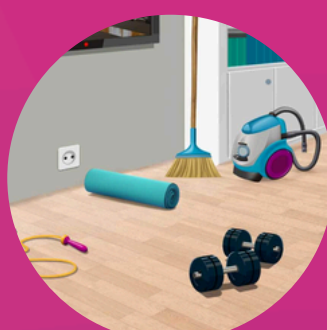


Ne pas sous estimer
l'importance de la
webcam à distance !



II

QUAND LA PAUSE S'IMPOSE...



Connaître le droit à
la déconnexion et
prendre des pauses
régulièrement,
prendre l'air



À bat la sédentarité :
s'étirer, pratiquer de
l'activité physique,
marcher, cela fait
partie du travail !

