

4 bonnes pratiques pour garantir votre équilibre en télétravail



1. Prendre des pauses

En télétravail, on perd facilement la notion du temps. Veillez à prendre des pauses régulièrement pour prendre une collation ou faire un peu d'exercice. Cela vous rafraîchira le corps et l'esprit et vous permettra de vous remettre au travail avec une nouvelle énergie.

2. Créer un espace de travail

Si vous avez une zone dédiée au travail à la maison, calme, séparé du reste du logement vous allez pouvoir déconnecter plus facilement pour un meilleur équilibre de vie.

3. Établir un calendrier et s'y tenir

En organisant votre journée à l'avance, vous aurez une vision sur vos priorités. Veillez à bien délimiter une amplitude d'activité, en se calant de préférence sur les horaires de bureau pour éviter de déborder sur les soirées ou le week-end.

4. Utiliser des appareils à jour

À l'ère du numérique il est essentiel de maintenir vos appareils et logiciels à jour. Un problème de sécurité doit être réglé prioritairement pour travailler en toute sérénité.

RAPPEL

Travailler à distance ne signifie pas toujours travailler à la maison - vous pouvez vous retrouver à travailler dans des cafés, voire dans des aéroports.

Si c'est le cas, gardez les éléments suivants à l'esprit :



N'utilisez pas les réseaux wifi publics



Protégez vos documents papier



Ne laissez pas traîner votre matériel