



TÉLÉTRAVAIL CONSEILS D'INSTALLATION

CONSEILS DE SANTÉ AU TRAVAIL

Aménagez votre espace de travail



Trouvez **un espace isolé et calme** soit dans une pièce dédiée, soit dans une partie d'une pièce de vie (salon, séjour). Si vous le pouvez, séparez cet espace du reste de la pièce, même symboliquement (*paravent, rideau, meuble, plantes, ...*)...

Installez votre poste de travail

Retrouvez les conseils de nos ergonomes

en
vidéo



en
plaquette



Maintenez le contact avec vos collègues et l'esprit d'équipe

- ▶ **Renseignez-vous** sur les possibilités de soutien technique et informatique pour l'utilisation des outils collaboratifs mis en place pour télétravailler.
- ▶ **Communiquez avec vos collègues** pour éviter tout sentiment d'isolement, voire même organiser des moments de convivialité (pauses café en ligne).



- **Participez aux temps de réunion** pour échanger sur les objectifs du travail et **privilégiez les échanges verbaux** (réunions téléphoniques ou en visio).
- **Partagez** les difficultés rencontrées et les points positifs. Ne pas hésiter à en faire également part à votre manager.

Faites des pauses régulières et étirez-vous !

- **Levez-vous et marchez** : certaines tâches peuvent être effectuées debout et/ou en marchant, faites des pauses régulièrement
- Les exercices de **relâchement musculaire** permettent d'améliorer le bien-être au travail en corrigeant les effets de la posture de travail.

Consultez notre **plaquette d'information**



Instaurez un rythme et une ambiance favorable au travail

- **Préparez-vous** le matin, comme si vous vous rendiez au travail (vêtements, maquillage...).
- **Respectez la durée de travail** définie par votre entreprise.
- **Fixez-vous des objectifs** sur la journée/semaine et priorisez les tâches.
- **Informez votre entourage (privé et professionnel)** de votre planning et définissez des règles de vie collectives.

