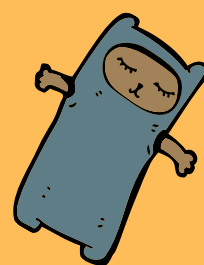


QUELQUES CONSEILS POUR LE TRAVAIL À LA MAISON

1 Ne pas travailler en pyjama

Sans quoi vous aurez l'impression que la journée ne commence jamais.



2 Adopter une bonne posture

Dos droit, coudes à 90°, regard droit devant soi.

3 Utilisation d'un ordinateur portable

Si vous travaillez sur un ordinateur portable, mettre l'écran surélevé (ex: sur une pile de livres) et brancher un clavier pour que celui-ci soit au niveau du bureau.



4 Éviter le contre-jour

Éviter de se placer à contre-jour dans la mesure du possible pour éviter la fatigue visuelle.

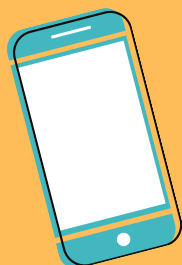
5 Prendre des pauses

Changer de posture de temps en temps.



6 Rencontre téléphonique debout

Faire les rencontres téléphoniques debout pour diminuer le temps assis et avoir un discours plus dynamique.



7 Prendre l'air

Essayez de prendre l'air à quelques reprises durant la journée, idéalement vers l'heure du dîner pour couper la journée en deux et profiter du soleil (tout en pratiquant la distanciation sociale !)

