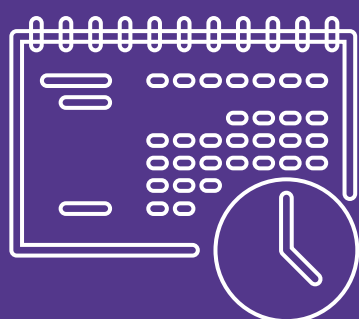


PRÉSERVEZ VOTRE ÉQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE / VIE PERSONNELLE

ÉQUILIBREZ LES TEMPS DE VIE

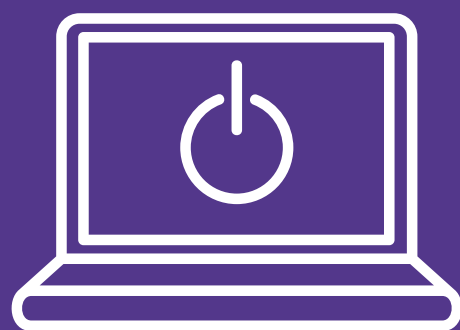


Avec le télétravail, l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle est généralement mis à rude épreuve. C'est d'autant plus vrai en confinement.



Marquez une rupture entre les temps dédiés au travail et ceux dédiés à vous-même et à votre famille

À la fin de la journée, faites comme au bureau : éteignez votre ordinateur et changez d'activité pour passer dans la sphère privée



Pensez bien-être et santé !

Organisez votre vie familiale : exemple, communiquez vos horaires de travail à vos proches pour qu'ils ne vous dérangent pas pendant votre journée de télétravail, sauf urgence ...



Pendant la période de confinement, un seul mot d'ordre : prenez soin de vous !