

# Télétravail

## #4 Préserver votre équilibre vie professionnelle / vie personnelle

1

**Aménagez-vous un espace de travail :** un bureau, un coin du salon, la table à manger...



2

**Organisez votre vie personnelle :**

communiquez vos horaires à vos proches pour ne pas être dérangé, fermez votre espace de travail...



3

**Ignorez toute distraction :** évitez de faire la vaisselle, de lancer une machine, de surfer sur les réseaux sociaux ou encore de grignoter...



4

**Pensez bien-être et santé :** mangez un plat fait maison à la pause déjeuner, prévoyez des moments d'exercices ou de relaxation...



5

**Déconnectez à la fin de la journée :** éteignez votre ordinateur et changez d'activité pour passer dans la sphère privée.

