

# 10 ÉTAPES

## POUR TROUVER SON ÉQUILIBRE EN TÉLÉTRAVAIL

COMMENCER

ICI



1

### Créez-vous un espace dédié au travail

Faites-en sorte de vous installer sur une table ou un bureau avec une chaise adéquate.

### Préparez-vous

Le simple fait de vous doucher, de vous habiller et de vous préparer peut considérablement vous aider à "rentrer" dans votre journée de travail.



2



3

### Commencez la journée

Prenez le temps de dire bonjour à votre équipe en début de journée et consacrez 15 minutes à établir les objectifs de celle-ci. Ainsi, tous les employés ont un rythme à suivre et savent quand leur journée de travail doit commencer.

### Communiquez de manière informelle

Choisissez une plateforme de communication en complément de votre messagerie électronique professionnelle. Pourquoi pas Slack, Zoom ou encore Skype ?



4



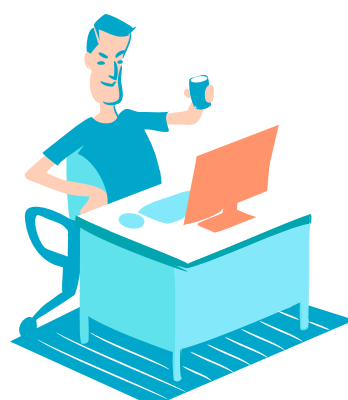
5

### Maintenez votre routine

Si votre travail débute entre 8 et 10h du matin et que vous prenez votre déjeuner entre midi et 14h, alors essayez de garder ce rythme autant que possible !

### Déjeunez avec vos collègues

Initiez des déjeuners d'équipe virtuels de manière à maintenir des interactions sociales et à prolonger la vie du bureau même en confinement à distance.



6



7

### Gardez le lien

Exprimez-vous sur la plateforme de discussion sélectionnée et identifiez les collègues ne participant pas, puis contactez-les.

### N'envoyez pas d'invitations à outrance

Limitez vos vidéoconférences et appels en ligne uniquement au nombre de personnes que vous auriez pu accueillir dans votre salle de réunion habituelle. Pas plus.



8



9

### Apprenez des autres

Si certains de vos collègues sont expérimentés dans le travail à distance, utilisez leurs compétences et intégrez-les dans une relation de mentorat auprès de ceux qui en auraient besoin.

### Profitez de votre temps libre

Lorsque votre objectif de la journée est atteint, relâchez la pression et encouragez les autres à faire de même. Puis profitez de votre famille, de vos amis ou faites un peu de sport !

10



Protégez chacune de vos connexions, à la maison ou à l'extérieur avec ESET

[www.eset.com/fr/](http://www.eset.com/fr/)