

NOTICE DE SECURITE

COMMENT VEILLER A VOTRE BIEN-ÊTRE MENTAL ET PHYSIQUE
LORSQUE VOUS TRAVAILLEZ À DOMICILE



- 1 Attention à ne pas vous isoler virtuellement, prenez des nouvelles de votre équipe !



SOCIAL

- 2 Soyez pleinement vous-même au travail !



- 3 Connectez-vous par téléphone et video plutôt que par e-mail



- 5 Soyez attentif à votre lieu de travail et votre posture



- 4 Exercice : Faites au moins 150 minutes d'activité modérée ou 75 minutes d'activité intense par semaine



PHYSIQUE

- 6 Prenez soin de vous



- 7 Consacrez du temps à des activités créatives



- 8 Mettez en premier lieu votre propre "masque à oxygène". Comme dans un avion, veillez d'abord à votre bien-être physique et mental avant d'aider les autres



MENTAL

- 10 Mangez par plaisir, pas uniquement pour survivre. Prenez vos repas à heures régulières.



- 9 Buvez deux litres d'eau par jour



NUTRITIONNEL

- 11 Choisissez, si possible, un endroit calme et lumineux pour travailler. Bougez régulièrement.



- 12 Faites des pauses, sortez au moins une fois par jour



- 13 Structurez votre emploi du temps : créez une routine pour votre vie professionnelle et personnelle



ENVIRONNEMENTAL

- 15 Fixez-vous des temps de déconnexion



- 14 N'utilisez pas les réseaux sociaux de manière passive. Filtrez les informations auxquelles vous vous exposez



DIGITAL