





4 conseils pour bien vivre le télétravail en confinement !



Les risques liés au télétravail

- Tarder à se mettre au travail (*procrastination*)
- Être moins concentré (enfants, télévision...)
- Ressentir le stress de ne pouvoir répondre aux délais imposés
- Être sous tension en raison des interruptions d'ordre familial
- Baisse de motivation liée à l'absence d'interactions sociales

4 bons conseils pour bien vivre le télétravail

-  → **Aménager son poste de travail** de manière ergonomique (lumière, posture) et, si possible, éloigné des lieux de passage.
-  → **Effectuer des pauses** même si les pauses sont plus longues, établir une «to do List» des missions de travail journalières permettra de rester productif.
-  → **Organiser son temps** en établissant un planning à l'avance pour définir ses activités : travail, sport, loisirs, temps avec ses proches, etc. Cela permet d'établir un rythme et de saines habitudes.
-  → **Expliquer à vos enfants** l'importance de vous laisser du temps pour le télétravail.



SAPEURS
POMPIERS
Ile & Vilaine

S'engagent!

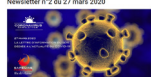
pour la protection des personnels

Informez-vous via
les newsletters du SDIS sur
www.sapeurs-pompiers35.fr/coronavirus

Newsletter n°1 du 24 mars 2020



Newsletter n°2 du 27 mars 2020



Newsletter n°3 du 3 avril 2020

