

Télétravail

Les clés pour s'organiser



GRAS SAVOYE

WillisTowersWatson 



Relaxez-vous



Commencez votre journée par une rapide séance de relaxation ou de yoga (application DailyYoga par exemple)



Prévoyez des pauses plusieurs fois par jour dans votre planning de la journée



Téléchargez une application de respiration ou de méditation (Petit Bambou, Calm, etc.)



Accordez-vous des moments personnels au cours de la journée (lecture, écriture, etc.)



Gardez la forme



Prenez l'air frais, la lumière du soleil et aérez votre logement chaque jour



Gardez un rythme de sommeil sain de 7-8 heures par nuit



Levez-vous régulièrement et marchez pendant vos appels téléphoniques



Evitez la fatigue musculaire : devant votre ordinateur faites quelques exercices d'étirement, roulement d'épaules, rotation de la tête, balle anti-stress, etc.



Mangez sainement : prévoyez des fruits et autres snacks légers



Buvez beaucoup d'eau et gardez une bouteille à côté de vous



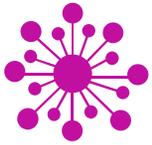
Faites de l'exercice régulièrement : si vous avez une routine quotidienne c'est l'idéal. Vous pouvez utiliser des applications de sport gratuites (Seven, FizzUp, etc.) ou trouver facilement des vidéos pour vous accompagner.

Consultez la liste des applications recommandées >





Gardez le contact



Communiquez via plusieurs canaux avec vos collègues : vidéo, messagerie instantanée, téléphone



Faites des réunions Skype, WhatsApp ou Messenger avec vos collègues, pour rester connectés et continuer à travailler en équipe



Faites des points informels réguliers avec vos collègues (vous pouvez même les planifier !)





Conservez l'équilibre

entre vie professionnelle et vie personnelle



Conservez ou mettez en place des heures dédiées à vos enfants



Assurez-vous que votre famille respecte votre espace de travail



Gérez votre temps : faites la distinction entre les tâches urgentes et importantes, prévoyez des plages horaires pour les tâches imprévues



Gardez des horaires de travail réguliers : votre journée est terminée, éteignez votre ordinateur et n'y revenez pas !




GRAS SAVOYE
Willis Towers Watson

GRAS SAVOYE, société de courtage d'assurance et de réassurance

Siège Social : Immeuble Quai 33, 33/34 quai de Dion Bouton, CS 70001, 92 814 Puteaux Cedex. Tél : 01 41 43 50 00. Télécopie : 01 41 43 55 55. <http://www.grassavoie.com>. Société par actions simplifiée au capital de 1 432 600 euros. 311 248 637 RCS Nanterre, N° FR 61311248637. Intermédiaire immatriculé à l'ORIAS sous le n° 07 001 707 (<http://www.orient.fr>). Gras Savoye est soumis au contrôle de l'ACPR (Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution), 4 Place de Budapest, CS 92459, 75436 PARIS CEDEX 09