

TRUCS ET ASTUCES

POUR UNE BONNE INSTALLATION AU DOMICILE, SANS DOULEUR ET SANS STRESS !

1 JE M'INSTALLE CORRECTEMENT

Je mets un coussin sous mes fesses et dans mon dos.

Je surélève mon écran/laptop à l'aide de livres, boîtes... et j'utilise un clavier et une souris externes.

J'utilise un repose-pied ou des caisses...



4 JE GARDE LE CONTACT AVEC MON ENTREPRISE

Je m'appuie sur mon responsable et mes collègues pour réaliser mon travail.

J'utilise du matériel adéquat : par ex. un casque.

J'échange avec mes collègues et mon responsable fréquemment.

Je privilégie les réunions vidéo type Skype ou autre.



2 JE FAIS EN SORTE DE NE PAS ÊTRE ÉBLOUI ET JE REPOSE MES YEUX

Je suis assis avec le regard parallèle aux fenêtres.

Je regarde au loin pour reposer mes yeux : à plus de 6 mètres pendant 20 sec. toutes les 20 min.

J'évite la lumière directe du soleil grâce à des stores ou rideaux.

J'installe une lampe d'appoint.



5 J'ALTERNE MES POSTURES

Je me lève pour téléphoner.

Je change régulièrement d'environnement de travail.



3 J'ANTICIPE ET PLANIFIE LE TRAVAIL À FAIRE

Je privilégie un lieu isolé pour travailler à l'aise et je range mon poste en fin de journée pour libérer l'espace de vie.

Je priorise mes tâches.

Je renseigne mon statut à mes collègues (ex : absent/pause ou disponible)... et je tiens mon agenda partagé à jour.

J'organise ma journée de travail.



6 JE BOUGE RÉGULIÈREMENT

Je fais des pauses régulièrement.

Je fais des exercices de stretching.

Je sors faire un tour à midi.



BON TRAVAIL !

www.cesi.be