



Intérimaires en **télétravail**

Bien s'y préparer, le gérer et le vivre

LE SAVIEZ-VOUS ?



Adoptez une position de travail ergonomique



Des douleurs dans le dos et le cou ?



Gardez la forme en télétravail !



Testez votre niveau d'activité physique

Votre agence manpower se tient à votre disposition pour échanger.



Le télétravail présente de nombreux avantages et limite les déplacements, la fatigue... **Mais il n'est pas évident pour tous les salariés de travailler à domicile...**

Retrouvez les **bonnes pratiques** pour **télétravailler dans les meilleures conditions.**

Préparez votre espace de télétravail

- Un **espace dédié, calme** et si possible, **isolé**.
- Une **assise confortable** avec écran, clavier et souris bien positionnés.
- Une exposition à la **lumière naturelle**.
- Une **ambiance propice à la concentration** et **au travail** dans des **conditions agréables**.



Trouvez votre organisation

- Fixez-vous à l'avance des **limites horaires**, et respectez-les.
- **Evitez de compenser** la distance par un sur-usage des courriels.
- Organisez-vous des **rituels matinaux**. Préparez-vous comme d'habitude. **Listez et hiérarchisez** les tâches de la journée.
- **Planifiez** vos temps d'échanges avec vos collègues, vos responsables, vos partenaires...
- Utilisez tous les **outils de communication** à votre disposition.

Veillez à l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée

- **Planifiez des pauses** de 15 min minimum, hors de l'espace où vous travaillez et sans écran.
- **Prévenez votre entourage** de votre emploi du temps, afin de séparer vie privée et vie professionnelle.



Besoin de parler de votre situation ? 0 800 13 00 00

Numéro vert "**écoute, soutien et conseil aux télétravailleurs**"
anonyme, gratuit et ouvert 24/24h, 7/7j.