Depuis la crise, le télétravail a gagné en popularité, offrant des avantages comme la flexibilité et la réduction du stress.

Voici quelques astuces pour une expérience optimale :

1Espace de Travail Dédié : Aménagez une zone spécifique pour signaler que vous êtes en mode travail, minimisant les interruptions.

2Pauses Bienfaisantes : Accordez-vous des pauses régulières pour vous aérer et maintenir votre bien-être.

3Espace Ordonné : Un espace de travail propre favorise la concentration. Faites du tri régulièrement.

4Concentration et Productivité : Prenez des pauses pour éviter la fatigue oculaire. Focalisez-vous sur une tâche à la fois et explorez des exercices de méditation.

5Motivation Inspirante : Créez un espace inspirant avec un éclairage optimal. Résistez aux distractions pour maintenir une productivité constante.

Nous sommes là pour vous accompagner dans vos démarches.

Prenez contact avec un(e) consultant(e) proche de chez vous :
Par téléphone : 06 75 56 35 15
Par mail : valerie.guillemot@orientaction.com
Sur notre site internet : www.muformation.com

#Télétravail #SoftSkills #Efficacité #Orientaction