

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 :

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

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

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

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

5□Motivation 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@orientation.com](mailto:valerie.guillemot@orientation.com)

Sur notre site internet : [www.muformation.com](http://www.muformation.com)

#Télétravail #SoftSkills #Efficacité #Orientation