



Eni France

# TELETRAVAIL ET CONFINEMENT



## Sommaire

---



- *Habillez-vous comme si vous alliez au travail*
- *Respectez vos horaires*
- *Accordez-vous des pauses*
- *Bougez régulièrement*
- *Gardez le contact avec vos collègues*
- *Pour les parents*
- *Aménagez-vous un espace de travail*
- *Créez-vous/servez des routines*
- *Adoptez la philosophie de vie Hygge*
- *Protégez les 3 piliers de la santé*
- *Restez connectés avec vos proches*



## *Habillez-vous comme si vous alliez au travail*



- Respecter votre routine matinale habituelle et vos habitudes d'apprêtement vous prépare mentalement au travail.
- Cela permet également un cloisonnement entre votre vie privée, et votre vie professionnelle.



## *Respectez vos horaires*



- Il est parfois difficile de couper lorsque l'on travaille de chez soi. Imposez vous avant de commencer des horaires de début, de fin et des moments de pause et respectez-les.
- Limitez le nombre de tâches dans votre journée. Plus vous en prévoyez, plus la journée sera courte, et plus vous risquez de déborder. Plus vous êtes modeste, plus vous aurez le temps.



## ***Accordez-vous des pauses***

---



- Sectionnez vos journées en tranches de 2h à 2h30 entrecoupées de pauses et de moments de déconnexion d'au moins 10 minutes. Lors de ces pauses, ne restez pas à votre poste de travail.
- Aérez vous l'esprit, marchez, prenez un café ou un thé. Prenez une pause déjeuner loin de votre ordinateur.



## ***Bougez régulièrement***



- Si vous butez sur une difficulté ou si vous fatiguez, levez vous. Quelques mètres de marche aident à se changer les idées et préservent votre santé physique.
- Profitez des pauses pour vous étirer ou faire un peu d'activité !



## *Gardez le contact avec vos collègues*



- Maintenez le lien avec vos collègues par un appel, un café virtuel

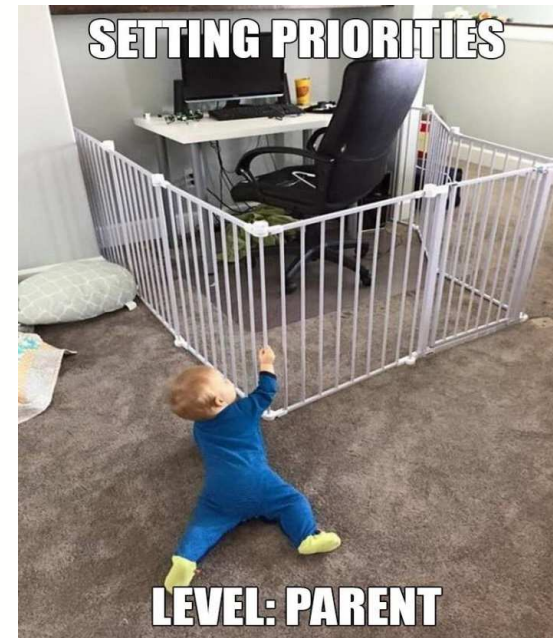




## *Pour les parents*



- Partagez clairement avec votre entourage votre programme, vos horaires et les moments où vous avez besoin de tranquillité.





## Aménagez-vous un espace de travail



- Aménagez votre bureau avec tout le matériel dont vous avez besoin en amont, et si possible, aménagez un endroit calme et isolé.
- Rangez votre bureau à la fin de votre journée.



## *Créez-vous/ conservez des routines*



- **Limitier ses contacts et ses sorties ne sauraient être un obstacle au soin que vous apportez à votre personne.**
- **Conservez vos routines de soin, adoptez en de nouvelles, pensez à votre bien-être.**
- Profitez de ce temps chez vous pour faire ce que vous ne faites pas habituellement et sortir grandi de cette crise.
- Lisez ce livre que vous n'avez jamais lu, regardez ces films que vous n'avez jamais vu, suivez l'un de nombreux MOOCS sur internet pour acquérir des compétences que vous reportez depuis si longtemps.



## Adoptez la philosophie de vie Hygge

- Le *Hygge* désigne un mode de vie adopté au Danemark pour faire face aux longs hivers froids. Il se base sur un optimisme, une appréciation des petits moments du quotidien et la construction d'un environnement chaleureux.
- Créez chez vous une atmosphère accueillante et chaleureuse, maintenez votre intérieur propre, rangé et aménagé à votre goût, prenez le temps de cuisiner des plats réconfortants et que vous aimez, écoutez vos albums préférés etc...



## Protégez les 3 piliers de la santé



- Les trois piliers de la santé physique et mentale sont l'exercice, l'alimentation et le sommeil.
- Bougez, faites du sport chez vous régulièrement, allez marcher ou courir en respectant les consignes sanitaires, prenez soin de votre temps de sommeil, soignez votre alimentation et écoutez vos sensations alimentaires.



## Restez connectés avec vos proches



- Il est possible de maintenir une vie sociale riche malgré les circonstances.
- Gardez le contact avec vos amis et votre famille. Prenez des nouvelles, profitez en pour expérimenter et découvrir les solutions technologiques qui vous sont offertes, sacralisez des temps communs en famille.



## Et surtout ...



- Chacun d'entre nous a dû s'organiser rapidement et changer ses habitudes.
- Nous devons maintenant adapter notre façon de travailler sur le long terme.

Nous pouvons tous être fiers d'être ENI !

