Les Règles d' Or du Travail à la Maison

Pour bien vivre l'isolement et garder le rythme

Garder une bonne hygiène de vie : ritualiser ses journées

- Se lever et se coucher à des heures régulières en semaine
- Se laver et s'habiller tous les jours
- Faire des pauses pour favoriser une meilleure concentration
- Prendre ses repas à heures fixes
- Faire de l'exercice physique

Organiser son temps pour ne pas perdre son temps

- Construire un planning quotidien ou hebdomadaire
- Lister les tâches à réaliser en priorité
- Ne pas oublier les temps de pause
- Alterner les activités : intellectuelles, manuelles, physiques, numériques ...
- Ne faire qu'une tâche à la fois pour être efficace
- Positiver : faire le bilan du travail effectué en fin de journée

Aménager un espace de travail motivant et confortable

- Identifier un espace dédié au travail
- Garder cet espace toujours rangé, faire de la place si besoin
- Eviter les sources de distraction (fenêtre, pièce de vie)
- S'isoler dans sa bulle, loin du bruit (musique, discussions) et des écrans (TV, réseaux sociaux)
- Faire des exercices de respiration pour mieux se concentrer

Etablir des règles avec ses proches et les respecter

- Partager son planning avec les membres de sa famille
- Respecter l'intimité des autres s'ils ont besoin de s'isoler
- Identifier ensemble les moments de travail en autonomie et ceux où l'on peut solliciter ses proches
- Souder les liens familiaux en participant à des activités de groupe (jeux de société, film, cuisine, ...)

Created with PixCone @ www.pixcone.com