

ORGANISER SES JOURNÉES

Afin de garder un rythme de travail, il est important de bien organiser ses journées :

- ▶ Faire un planning journalier, en listant les tâches à réaliser.
- ▶ Garder l'habitude de s'habiller comme pour aller au bureau.
- ▶ Déterminer des horaires de travail fixes, en les adaptant aux obligations personnelles.
- ▶ Ne pas mélanger activités professionnelles et personnelles, pour rester efficace dans la réalisation de ses tâches (avertir ses proches, définir des règles).
- ▶ S'octroyer des temps de pause (marcher, s'hydrater).
- ▶ Maintenir le lien social, professionnel avec ses collègues et responsables.
- ▶ En dehors des horaires de travail, penser à couper messagerie électronique et téléphone portable.



SUIVI SANTÉ TRAVAIL

Pour toute question, votre médecin du travail reste à votre écoute.

Notre équipe de santé au travail peut aussi intervenir dans les entreprises pour apporter des conseils de prévention.

Parlez-en à votre médecin du travail !

CONTACT Médecins du travail

Siège :
Mme BIZIGHESCU : 04.74.07.12.03

Agence Energie :
M SOVAJOL : 04.75.04.30.55
Mme FREYCHET : 04.37.20.16.55

Agence Saint Quentin :
Mme ARBUNE : 03.26.48.42.10

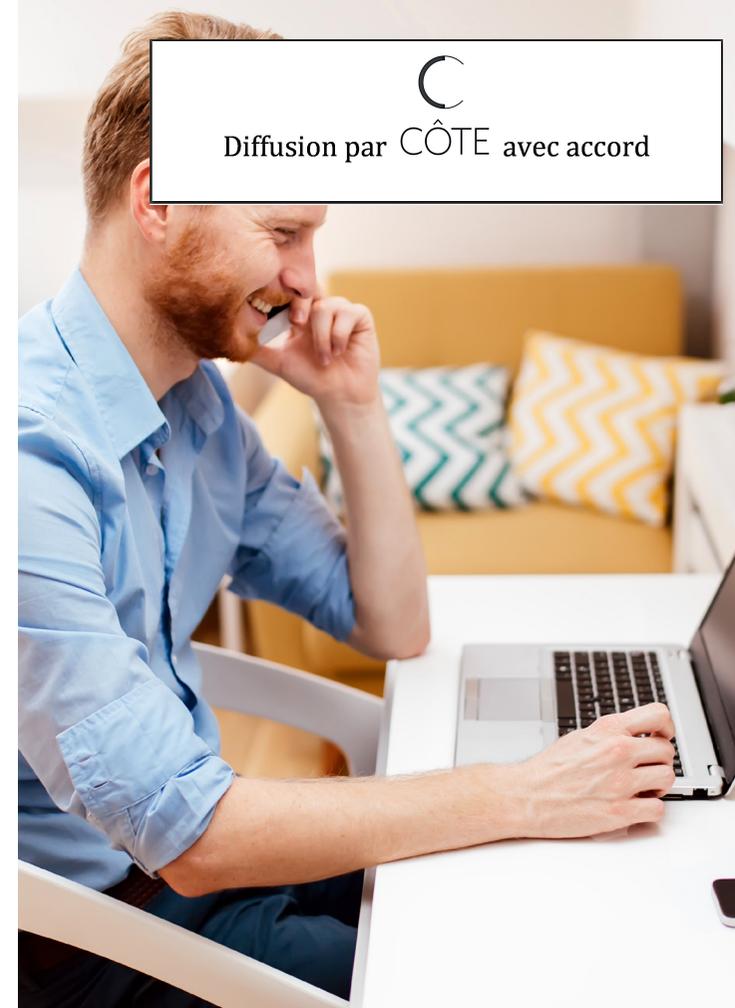


BTP santé au travail

Siège social :
BTP Santé au Travail - 55 avenue Galline
CS50093 - 69 626 Villeurbanne Cedex
www.btpst.fr

Association loi 1901, agréée par la DIRECCTE
© BTP Santé au Travail / © RealizGraphic /
© NDABCREATIVITY - LIGHTFIELD-STUDIOS - stokkete - stock.adobe.com
Ne pas jeter sur la voie publique.
Mars 2020 - Rédigé et imprimé par nos soins.

Diffusion par  CÔTE avec accord



PREMIERS CONSEILS POUR LE TÉLÉTRAVAIL



BTP santé au travail