



LES BONNES PRATIQUES POUR UN MEILLEUR
BIEN-ÊTRE AU BUREAU ET EN TÉLÉTRAVAIL



UNSA!
FINANCES

Libres ensemble

Juin 2021

ERGONOMIE



ENVIRONNEMENT

POUR RÉDUIRE LES REFLETS L'ÉCRAN DOIT ÊTRE PERPENDICULAIRE À LA FENÊTRE.



SI VOUS AVEZ UNE ARMOIRE, LES CHOSES LES PLUS LOURDES DOIVENT ÊTRE À HAUTEUR D'ÉPAULE.



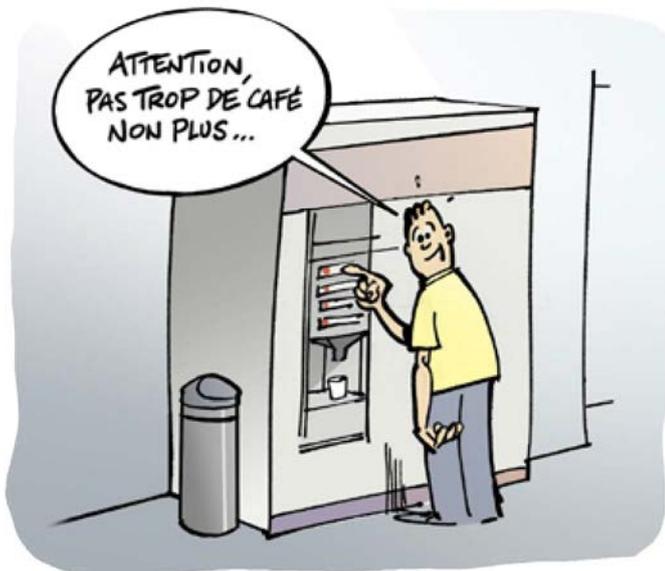
LE SOL DOIT ÊTRE LIBRE DE FILS OU D'OBSTACLES AU SOL.



PRATIQUE

FAITES DES PAUSES RÉGULIÈREMENT ET...

...UTILISEZ UN CASQUE À RÉDUCTION DE BRUIT SI L'ENVIRONNEMENT EST TROP BRUYANT.



EN TÉLÉTRAVAIL

HABILEZ-VOUS COMME SI VOUS ALLIEZ AU BUREAU



SÉPAREZ VOTRE ESPACE DE TRAVAIL DE VOTRE ESPACE DE VIE



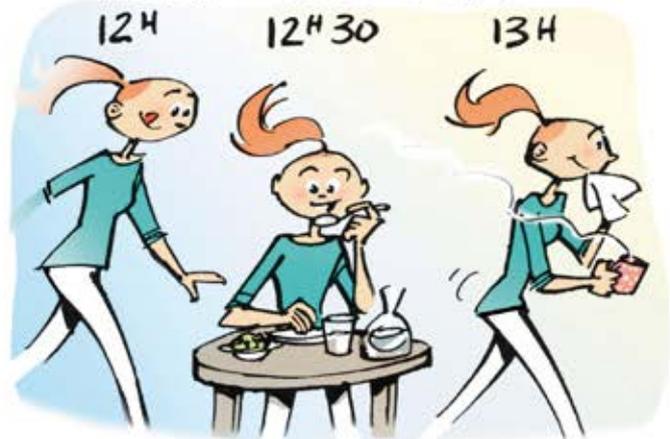
GARDEZ VOTRE ENVIRONNEMENT PROPRE



RESPECTEZ LES HORAIRES DE DÉBUT ET DE FIN DE TRAVAIL



FAITES VOTRE PAUSE REPAS SUR UNE PLAGE HORAIRE CONVENABLE



EXERCEZ VOTRE DROIT À LA DÉCONNEXION EN DEHORS DES HORAIRES DE TRAVAIL



AYEZ UNE TEMPÉRATURE AMBIANCE ADAPTÉE

