



Télétravail

Avez-vous retrouvé votre équilibre ?

Cela fait déjà un bon moment que la pandémie nous a obligés à rapatrier notre espace de travail vers la maison. La routine quotidienne de chacun a dû être revue afin de s'adapter à cette nouvelle réalité. Bien que certains aient su faire place à un mode de vie sain, d'autres cherchent encore leurs repères pour trouver cet équilibre.

Découvrez quelques idées pour vous aider à retrouver de saines habitudes de vie et faire quelques pas de plus vers votre propre bien-être.

- 12 h assis, non merci !
- Surcharge d'écran
- Se motiver à bouger
- Horaire de travail : quand ça ne finit plus
- Donnez-moi de l'oxygène
- Substitut aux discussions de couloirs
- Aménagement du bureau : le temps de l'installation idéale est arrivé



LIEU
Virtual



TÉLÉCONFÉRENCE
Écoute en direct



DURÉE
30 minutes



ANIMATEUR
Professionnel de la santé Olympé