

Le télétravail répété peut induire une situation et ou un sentiment d'isolement.

Penser à :

- la rigueur dans la gestion du début et de la fin du télétravail, des heures de pause et de repas
- bouger, marcher pour éviter les problèmes de santé (immobilité, posture assise, écran...)
- rythmer son temps, avec des rdv téléphoniques inscrits dans le calendrier, des plages consacrées à des dossiers inscrites aussi
- à diffuser par écrit les informations destinées à des collectifs (celles qui sont transmises oralement par habitude)
- demander à assister en visio aux réunions mêmes informelles, créer des groupes éphémères dans des outils de partage ou de visio pour ne pas travailler seul.e sur un dossier
- éviter la culpabilisation qui pousse à auto-augmenter son temps et sa charge de travail.