

5 BONNES PRATIQUES pour vous former à distance

1 Aménagez un espace de travail



Vous devez créer un espace dédié au travail si votre logement le permet, au calme, propice à la concentration, si possible éloigné de vos activités de loisirs ! Et surtout, évitez de travailler dans votre lit, vous serez moins efficace et c'est très mauvais pour votre dos !



2 Habillez-vous !

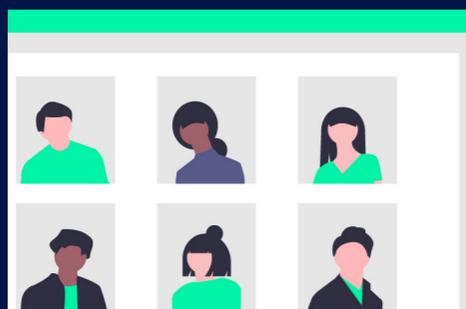
Ne restez pas en pyjama toute la journée : vous n'êtes pas obligé.e de subir un dress code mais habillez-vous avant de vous mettre à travailler. Essayez de garder une routine exactement comme si vous alliez quelque part : petit déjeuner, douche, vêtements propres...

3 Fixez-vous un planning avec des objectifs



Gérez votre temps et fixez-vous des objectifs : pensez à bien aménager votre agenda avec des blocs de travail dédiés et mettez en place des rituels, sans oublier les temps de pause.

4



Communiquez régulièrement

Interagissez avec les autres et ne restez pas bloqué.e face aux difficultés : participez activement aux forums de discussion, travaillez en équipe, contactez vos camarades, votre mentor et vos formateurs en toute occasion. Face à un problème, ne restez pas seul.e !



5

Débranchez

Aérez-vous l'esprit : consacrez-vous à des activités qui vous permettront de déconnecter complètement : sortez, bougez, cuisinez... Il ne faut pas que le pro déborde sur le perso !