

CHAPITRE UN

QUIZ DU TÉLÉTRAVAIL



**AS-TU DÉJÀ FAIT
DU TÉLÉTRAVAIL ?**



**CONNAIS-TU TES
FORCES ET TES
FAIBLESSES ?**



**TE FAIS-TU
SUFFISAMMENT
CONFIANCE POUR
TRAVAILLER SEUL ?**



**SAIS-TU DEMANDER
DE L'AIDE QUAND IL
LE FAUT ?**



**TOI ET
L'ORGANISATION,
UNE HISTOIRE
D'AMOUR ?**



**CONSACRES TU DU
TEMPS À DIALOGUER
AVEC TES COLLÈGUES EN
PARTAGEANT TES
DERNIÈRES ANECDOTES**



**TU T'ES RECONNU DANS CE
QUIZ ? PAS DE DOUTE TU AS
TA PLACE AU SEIN DE LILY**

CHAPITRE DEUX

LES BONNES PRATIQUES LILY



Élabore la vision pour toi de Lily dans 3 ans et motive-toi pour y arriver



N'oublie pas que les 3 ans se construisent dès aujourd'hui

Crée une to-do list et des routines de travail pour te permettre de te sentir productif

Ne reste pas avachi sur ton canapé, supprime tes distractions et donne-toi des objectifs quotidiens

Aménage-toi un espace "pro" agréable et motivant

Ne mange pas un fast food sur ton bureau, fais une vraie pause en cuisinant ton repas

Échange avec tes collègues sur Slack tous les 2 jours minimum

Ne reste pas seul toute la semaine, sors, rends-toi dans des coworking, ...

Ne culpabilise pas quand tu vas faire les courses aux "heures traditionnelles" de travail

Ne fais pas n'importe quoi au jour le jour crée-toi des plages horaires personnalisées

CHAPITRE TROIS

LES EXERCICES À METTRE EN PLACE

1/3



SE MOTIVER - ÊTRE OUVERT À TOUTES LES PROPOSITIONS

TROUVE LES ÉLÉMENTS QUI TE MOTIVENT

Pour certains c'est tout simplement une bonne playlist de musique (Playlist Deezer pour travailler - Playlist Spotify Lo-Fi Café) ; pour d'autres cela peut être de se former (podcasts, webinaires, ...).



METS EN PLACE CES MÉTHODES RECONNUES

La méthode "Eat the Easy Frog" peut être efficace : elle consiste à commencer sa journée par l'objectif le plus compliqué !

Tu peux également l'allier avec la méthode 15 mins de détente, 45 mins de concentration.



STIMULER TA CRÉATIVITÉ

MÉDITATION



1- Couche-toi ou assieds-toi en maintenant le dos droit. Tu peux fermer les yeux si tu en ressens le besoin

2- Concentre-toi sur ta respiration

3- Pratique cet exercice pendant 5 min

VISUALISATION CRÉATIVE

1- Imagine-toi un endroit que tu apprécies : une forêt, une île paradisiaque, ...

2- Fais parler tes émotions et les sensations qui viennent à toi. Ne te concentre pas uniquement sur l'aspect visuel mais fais appel à tous tes sens : auditif, toucher, olfactif et gustatif.



CHAPITRE TROIS

LES EXERCICES À METTRE EN PLACE

2/3



FAIS DU SPORT EN RESTANT À TON BUREAU



ABDOMINAUX

Assis-toi sur le bord de ta chaise puis lève simultanément les deux jambes (de sorte à que tes cuisses ne touchent plus la chaise). Contracte tes abdominaux et tiens la position 15 secondes.



JAMBES

Rien de plus simple. En position assise au fond de ton siège, lève ta jambe droite de sorte que la cuisse ne touche plus ta chaise. Tiens la position une quinzaine de secondes puis fais pareil avec l'autre jambe.

TÉLÉTRAVAIL : QUELS SPORTS, COMMENT ?



LES MEILLEURS SPORTS À METTRE EN PLACE

- 1- Yoga pour se déconnecter et se relaxer
- 2- Circuit-Training pour se dépenser



LES APPLICATIONS COUP DE COEUR DE LILY

- 1- 7 Minutes Workout
- 2- Fizz up
- 3- Yoga au quotidien

CHAPITRE TROIS

LES EXERCICES À METTRE EN PLACE

3/3



S'ÉTIRER POUR BIEN COMMENCER SA JOURNÉE



COU - 5 RESPIRATIONS

Viens placer ton avant-bras sur les cuisses à plat, paumes de main sur les genoux. Le regard est vers le sol. À l'expiration, rentre ton ventre et fais un dos rond en regardant votre nombril.



DOS - 3 RESPIRATIONS

Assis sur ta chaise, penche-toi vers l'avant pour aller saisir le pied droit avec la main gauche. Sur l'expiration, ouvre ton épaule droite et viens poser la main droite au milieu du bas du dos.

S'ÉTIRER POUR BIEN TERMINER SA JOURNÉE



LES LOMBAIRES - 5 RESPIRATIONS

Fais glisser tes fesses vers le bord avant de la chaise en laissant ton dos collé au dossier de la chaise. Croise tes bras sur la poitrine, les doigts posés sur chaque épaule.



LES JAMBES - 3 RESPIRATIONS

Assieds-toi à l'avant de la chaise et tends les jambes, talons posés au sol, pieds en flexion, orteils ramenés vers toi.