

10 clés pour un espace de travail motivant

Prends une photo de ton espace de travail et coche les affirmations ci-dessous le cas échéant

- La pièce dans laquelle je travaille est propre et rangée
- Mon bureau est dégagé
- Mon bureau est propre
- Mon bureau est bien éclairé
- J'ai une chaise confortable et à ma taille
- Mon espace est aéré régulièrement
- Mon espace est bien chauffé
- Mon espace me plaît mais ne me distrait pas
- J'ai le matériel dont j'ai besoin à portée de main.
- Je chasse les distractions : ordinateur, gsm, télévision, personnes...