



Télé-vie



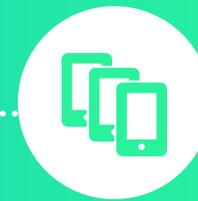
Détente



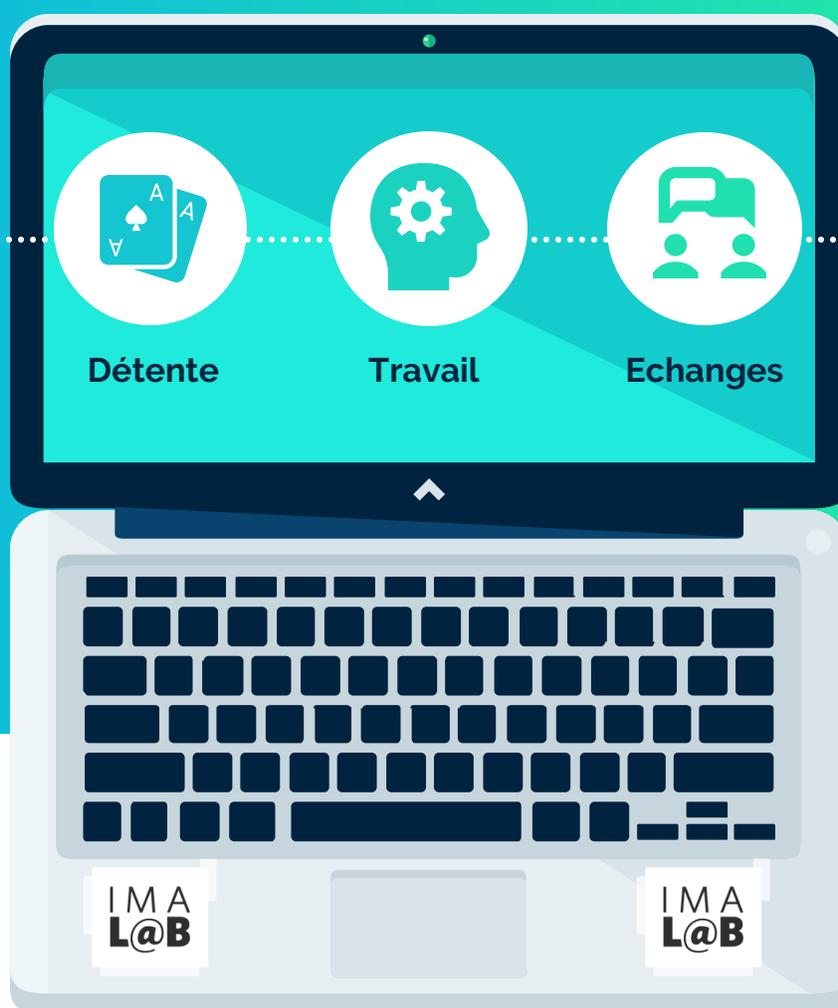
Travail



Echanges



App / lien du
Jour



Aujourd'hui : la routine !

Vous allez nous dire "Quoi la routine ? On commence par ça ? Mais c'est ennuyeux !" Oui en temps normal (et encore ça fait du bien de temps en temps ;-), mais là on en a tous besoin.

Quelques idées :

- Fixez vous une **heure de démarrage identique** à votre journée de travail habituelle
- Le **café virtuel** : chacun envoie dans son groupe teams, slack, autre, une photo de son café /chocolat / thé (dans sa tasse préférée)
- La **réunion de service en audio (en visio de temps en temps)** le matin avec tous .



La méthode POMODORO : Avec un minuteur !

- Une session de **25 minutes de travail** sur UN sujet
- Une pause de **5 minutes** (une vraie : pas une consultation de mails !) : se lever, boire un verre d'eau, ne pas oublier les étirements : **bougez** !)
- Toutes les 4 sessions une **pause plus longue** s'impose



Et n'hésitez pas à visiter IMAl@binnovation pour des idées de lectures, des infos tech (oui elles datent un peu mais on va actualiser ! C'est gratuit, on n'a rien à vendre et on aime partager.

En savoir + sur
POMODORO
(En anglais)