

Livre

Auteur(s) : Bastos, Magali (Auteur)

Titre(s) : Télétravail [Texte imprimé] / Magali Bastos.

Editeur(s) : Vanves : Marabout, DL 2021 (impr. en Espagne). ; Vanves : Marabout, DL 2021. ; impr. en Espagne.

Collection(s) : (Mes petites routines).

Résumé : Allier bien-être et efficacité quand vous travaillez à la maison (mais aussi au bureau) ! Pour vous, télétravail rime avec sédentarité et inconfort ' Vous ne parvenez pas à être performant.e à 100 % ' Il est temps d'habituer votre corps et votre esprit à ce nouveau mode de travail ! Avec ce programme thématique, adoptez les bons réflexes.e mot clé : bouger. Apprenez les bonnes postures et les bons gestes pour vous détendre, étirer vos muscles et faire disparaître les tensions, pour un organisme relâché et un esprit concentré. De la tête aux pieds, Magali Bastos, kinésithérapeute, n'oublie aucune zone de votre corps, et partage sa méthode et ses conseils. Les bonnes pratiques à suivre en télétravail - et ça marche aussi au bureau - n'auront plus de secrets pour vous. Découvrez comment être chaque jour frais/fraîche et dispo devant votre ordinateur ! Avec : * Des objectifs ciblant une ou plusieurs parties du corps * Des exercices détaillés selon vos besoins : se détendre, se concentrer, s'ouvrir aux autres, se tonifier, se renforcer * Des conseils pour organiser votre espace de travail, bien vous installer, et vous mettre dans le bon état d'esprit * Des astuces pour planifier vos journées et rester motivé.e du début à la fin Avec ces routines, travailler à distance n'a jamais été aussi facile !.

Notes : La couv. porte en plus : "postures, mouvements, auto-massages...".

Lien(s) : Série : Mes petites routines.

Sujet(s) : Exercices physiques Relaxation Stress lié au travail **
Prévention Guides pratiques



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	158.7 BAS	Prêt normal	En rayon		