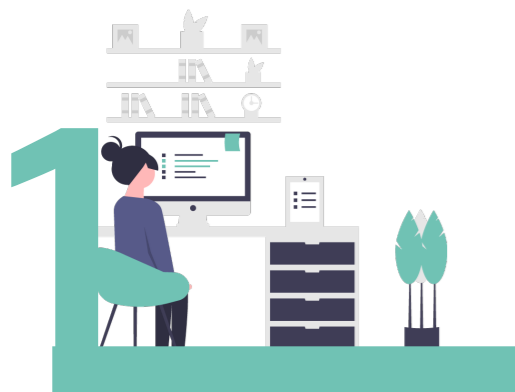




# 5 BONNES PRATIQUES pour vous former à distance

## 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 !