



Place à la déconnexion !

Enfin, les vacances qui approchent !
 Nous partons tous fatigués, avec un vrai besoin de repos et nous avons fort à parier que la rentrée sera chargée professionnellement et socialement.
 Donc priorité au repos et à la déconnexion !

Déconnectez-vous pendant vos congés !

Nous savons bien que ce n'est pas toujours facile de lâcher complètement le boulot et de couper.
 Cet arrêt est pourtant essentiel et vital pour votre bien-être.

**Profitez-en à fond et oubliez un peu le travail.
 Ça vous fera le plus grand bien !**



La déconnexion permet de :

-  Réduire le stress et l'anxiété
-  Favoriser la créativité et la productivité
-  Améliorer la santé physique et mentale
-  Renforcer les liens familiaux et personnels

Conseils pour une déconnexion réussie :

-  Acceptez de « couper »
-  Préparez votre absence : déléguez et informez vos collègues
-  N'oubliez pas d'activer cette réponse automatique dans les paramètres de votre messagerie avant votre départ
-  Paramétrez un message d'absence clair en indiquant que vous n'avez qu'un accès limité à votre boîte mail
-  Désactivez les notifications professionnelles
-  Si nécessaire et impératif, limitez-vous et fixez-vous des plages horaires limitées pour consulter votre boîte mail
-  Privilégiez des activités qui vous éloignent des écrans

Rappelez-vous : 78% des cadres et des ETAM consultent leurs courriels en vacances.
 Ne soyez pas de ceux-là ! Profitez pleinement de ce temps pour vous ressourcer.

La CFE-CGC reste à votre écoute pour toute question sur le droit à la déconnexion.

Nous souhaitons d'excellentes vacances à ceux étant en congés et bon courage à ceux qui travaillent durant cette période estivale



CONSTRUIRE LE FUTUR ENSEMBLE !

