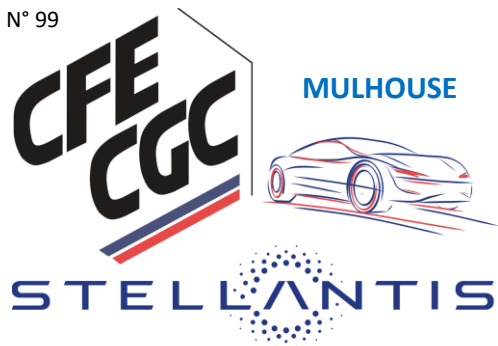




Place à la déconnexion !

Fatigués ? Besoin de souffler ? La rentrée s'annonce déjà intense... Alors, PRIORITÉ au repos et à la déconnexion !

Déconnectez-vous pendant vos congés !

On le sait, ce n'est pas toujours facile de lâcher prise. Pourtant, couper avec le travail est ESSENTIEL pour votre bien-être.

Pourquoi se déconnecter ?

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



Nos conseils pour une vraie déconnexion :

-  Osez couper !
-  Préparez votre absence (déléguiez et informez vos collègues).
-  Activer la réponse automatique dans votre messagerie.
-  Indiquez dans votre message d'absence que vous n'aurez qu'un accès limité à vos mails.
-  Désactivez les notifications professionnelles.
-  Si nécessaire et impératif, fixez-vous des créneaux très limités afin de consulter vos mails.
-  Privilégiez des activités loin des écrans.

Le saviez-vous ?

78 % des cadres et ETAM consultent leurs mails en vacances... Ne tombez pas dans le piège !

La **CFE-CGC** vous souhaite d'excellentes vacances et bon courage à ceux qui restent mobilisés cet été. Profitez à fond, oubliez le boulot ! Votre santé vous dira merci.

« Le repos est le condiment qui assaisonne le travail. »



CONSTRUIRE LE FUTUR ENSEMBLE !

