

A2.43.1 Comment travailler efficacement en télétravail

Cómo trabajar eficazmente en teletrabajo



Dans beaucoup d'entreprises, le télétravail apparaît souvent dans **l'offre d'emploi**. Pour travailler **efficacement**, il faut **se fixer des objectifs** et garder **des horaires** assez réguliers. Un espace calme aide à **se focaliser** et à éviter les distractions. *Le travail a été vérifié* à la fin de la semaine pour préparer la semaine suivante. Il faut aussi **prendre des pauses**, bien manger et se détendre.



*En muchas empresas, el teletrabajo aparece a menudo en **la oferta de empleo**. Para trabajar **eficazmente**, hay que **fijarse objetivos** y mantener **horarios** bastante regulares. Un espacio tranquilo ayuda a **enfocarse** y a evitar las distracciones. El trabajo fue verificado al final de la semana para preparar la semana siguiente. También hay que **tomar pausas**, comer bien y relajarse.*

1. Pourquoi le télétravail est-il apprécié en entreprise ?
 - a. Parce qu'il permet d'avoir plus de flexibilité.
 - b. Parce qu'il empêche de se reposer.
 - c. Parce qu'il supprime toutes les réunions.
 - d. Parce qu'il oblige à travailler la nuit.
2. Qu'est-ce qui aide à éviter les distractions pendant le travail ?
 - a. Changer d'horaires chaque jour.
 - b. Écouter la télévision toute la journée.
 - c. Préparer un espace de travail calme et organisé.
 - d. Travailler dans un café très bruyant.

1-a 2-c