

A2.43.1 Comment travailler efficacement en télétravail

Come lavorare efficacemente in smart working



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.



In molte aziende, il telelavoro compare spesso nell'offerta di lavoro. Per lavorare efficientemente, bisogna fissarsi degli obiettivi e mantenere degli orari abbastanza regolari. Uno spazio tranquillo aiuta a concentrarsi e a evitare le distrazioni. Il lavoro è stato verificato alla fine della settimana per preparare la settimana successiva. Bisogna anche fare delle pause, mangiare bene e rilassarsi.

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

1-a 2-c