

## A2.43.1 Comment travailler efficacement en télétravail

*Jak efektywnie pracować zdalnie*



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.

*W wielu firmach praca zdalna często pojawia się w ofercie pracy. Aby pracować skutecznie, trzeba wyznaczyć sobie cele i utrzymywać dość regularne godziny pracy. Spokojna przestrzeń pomaga skupić się i unikać rozpraszaczy. Praca została sprawdzona na koniec tygodnia, aby przygotować kolejny tydzień. Trzeba też robić przerwy, dobrze jeść i się relaksować.*

1. Pourquoi le télétravail est-il apprécié en entreprise ?
  - a. Parce qu'il empêche de se reposer.
  - b. Parce qu'il supprime toutes les réunions.
  - c. Parce qu'il permet d'avoir plus de flexibilité.
  - 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. Travailler dans un café très bruyant.
  - c. Écouter la télévision toute la journée.
  - d. Préparer un espace de travail calme et organisé.

1-c 2-d