

## A2.43.1 Comment travailler efficacement en télétravail

*Como trabalhar eficazmente em teletrabalho*



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.



*Em muitas empresas, o teletrabalho aparece com frequência na **oferta de emprego**. Para trabalhar **de forma eficiente**, é preciso **definir objetivos** e manter **horários** bastante regulares. Um espaço calmo ajuda a **concentrar-se** e a evitar distrações. O trabalho foi verificado no fim da semana para preparar a semana seguinte. Também é preciso **fazer pausas**, alimentar-se bem e relaxar.*

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. Préparer un espace de travail calme et organisé.
  - b. Écouter la télévision toute la journée.
  - c. Travailler dans un café très bruyant.
  - d. Changer d'horaires chaque jour.

**1-a 2-a**