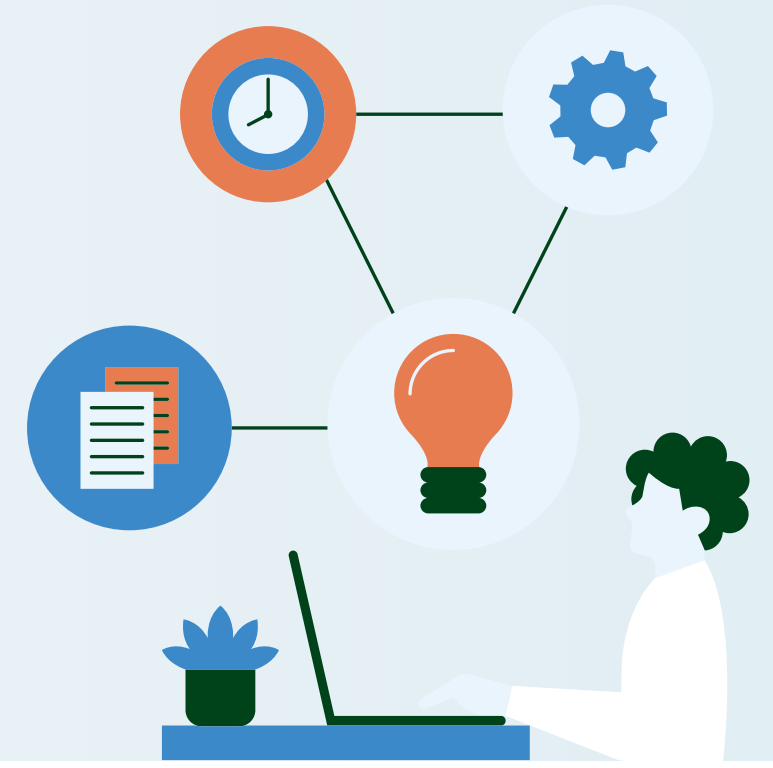
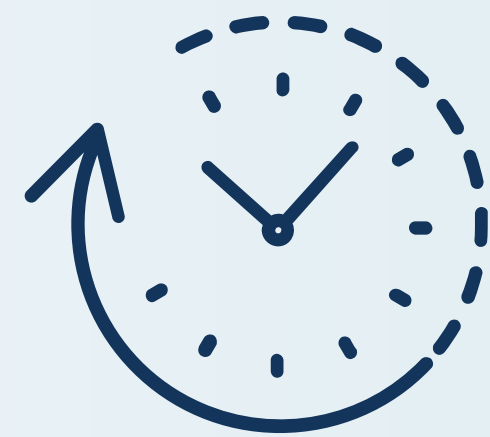


1 salarié sur 2 travaille le soir ou le week-end, et vous ?



Quelles solutions ?

Si ce débordement est lié à une surcharge de travail, prendre contact avec votre supérieur.



Créer une routine de déconnexion à la fin de la journée pour vous détendre et signifier la transition entre la vie professionnelle et personnelle.

Pour d'autres idées, vous pouvez consulter le guide des bonnes pratiques.

