Bureau Hybride
L'espace de travail s'adapte à vous. Pas l'inverse.

LE GUIDE PRATIQUE

5 gestes pour un travail plus fluide

Votre espace doit accompagner votre journée. Commencez par un geste simple, observez son utilité, puis équipez-vous si une limite demeure.

01

Repérez ce qui vous interrompt

Pendant une tâche, notez un objet à déplacer, un document à retrouver ou un réglage à refaire. Choisissez un seul point à améliorer.

02

Préparez le geste suivant

Gardez accessibles les outils de la prochaine activité. Essayez une zone libre pour écrire ou consulter un document.

03

Retrouvez vos réglages

Ajustez l'assise et l'écran à votre activité. Pour un portable surélevé, prévoyez un clavier et une souris séparés.

04

Observez la lumière

Repérez les reflets et la zone à éclairer. Essayez un changement de position avant d'ajouter du matériel.

05

Gardez de la place pour bouger

Préservez vos dégagements et variez les positions au fil des activités. Évaluez ce qui fonctionne dans votre situation.

Par quoi commencer chez vous ?

5 questions pour orienter votre prochaine amélioration.

bureauhybride.com/pages/diagnostic-teletravail

Bureau Hybride commercialise des équipements ; le diagnostic propose des produits. Cette fiche est une aide pratique, sans évaluation ergonomique ou médicale.

Repères : INRS, Travail sur écran / Prévention des risques. Exercices d'observation : Bureau Hybride.