



FLEXIBILITÉ DU TRAVAIL POUR CONCILIER VIE PRIVÉE ET PROFESSIONNELLE

Heiata LEE-DUPUICH

PROMOUVOIR LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL
Vers une administration épanouie et efficace

Mon expérience
de la semaine
à quatre jours



COMPOSE TA SEMAINE



SHAKER



3x10 (+1h pause)
4x9 (+1h pause)

FORCE 4



L-J : 7h30-15h30
V : 7h30-14h30

CONCENTRÉ



L-J : 7h30-12h / 13h-17h
V : 7h30-12h / 13h-16h

REGULAR

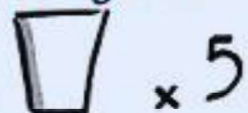
ETAPE 1.

la base



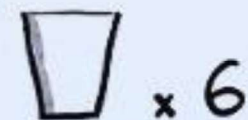
ETAPE 2.

les jours



x 5

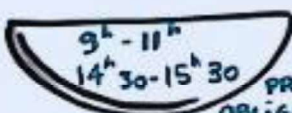
ou



x 6

ETAPE 3.

les essentiels



9h-11h
14h30-15h30

PRESENCE
OBLIGATOIRE



PAUSE DES 30 MIN MINI

ETAPE 4.

les bonus



30 MIN
PAUSE ACTIVE
MERIDIONALE

x 2



+ PAUSE