

Table des matières

Introduction

- Travailler de chez soi : comment en profiter au niveau santé
- Travailler de chez soi : les risques
- Ce que vous allez apprendre

Un style de vie adapté à votre situation

- La conception de mode de vie : l'autre solution
- Nomade connecté ou travailleur à domicile connecté ?

Comment travailler ? Une question d'organisation

- Votre environnement de travail
- Travailler chez soi... mais en fait pas vraiment
- Organiser un "poste de commandement mobile"
- Créer votre bureau à la maison
- Quelques conseils de santé pour travailler sur ordinateur
- Bouger régulièrement
- Acheter un clavier mécanique
- Envisager de passer au Bépo
- Éviter l'écran le soir
- Protéger vos yeux

Un cadre et de la discipline

- Accepter...de travailler
- Choisir les clients
- Sources de revenus
- Objectifs
- Outils
- Assistants virtuels
- Automatisation
- Un téléphone distinct
- Test d'hypothèses
- Votre vie privée

Optimiser

- Optimiser le sommeil
- Activité physique
- Alimentation
- Introduction du Kaizen
- Des idées d'activité pour bien concilier qualité de vie et travail

En Bonus :

- Ressources
- Checklist