

# 10 CONSEILS

POUR PASSER UNE BONNE JOURNÉE AU BUREAU

avec

Cadremploi.fr

9H : BUVEZ UN KAWA



+40% de chance d'éviter un mal de nuque

9H15 : FAITES VOTRE TO-DO



+40% de productivité

9H30 : BOSSEZ EN MUSIQUE



+40% d'efficacité

10H15 : FAITES UNE PAUSE



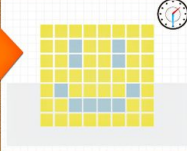
+11% de productivité

12H30 : DÉJEUNEZ ZEN



YOGA -60% de mal de dos  
26min DE SIESTE +54% de vigilance

13H30 : RIEZ



+50% d'efficacité/15 mn

15H : MOLLO SUR LE POWER POINT



+50% d'attention en réu

17H : REGARDEZ DES LOLCATS



+30% de concentration

17H30 : COMMUNIQUEZ EN FACE-À-FACE



+78% de temps gagné

19H : ET SURTOUT, LE PLUS IMPORTANT...



IL Y A UNE VIE APRÈS LE BOULOT !