

Sommaire

Introduction	5
1. Préparer son espace	7
■ On ne s'installe pas n'importe où !	8
■ Penser concentration, silence et lumière	10
■ Assurance et fermetures correctes	12
■ Soigner l'ambiance de travail	14
■ Éviter le mobilier de récupération	16
■ Établir des règles avec les proches	18
■ Avertir voisinage et bureau de poste	20
2. Installer matériel et connexions	23
■ Ordinateur portable selon votre activité	24
■ Organiser câbles et connexions	26
■ Incontournable : le choix d'un bon opérateur professionnel pour le web et la téléphonie	28
■ Informatique : être polymorphe et autonome	30
■ Des formats de fichier standard	32
■ Fixe ou portable, un téléphone « pro »	34
■ Soigner courriels et signature	36
■ Périphériques : optimiser les acquisitions	38
■ Modérer la messagerie instantanée	40
■ Webcam et conférence vidéo	42
■ Confidentialité en toutes circonstances	44
3. Démarrer son activité	47
■ Rappel : ceci est un lieu de travail	48
■ Planifier la journée	50
■ Mettre un cadre à son activité	52
■ Des rapports « pros » avec vos clients	54
■ Urgences : parer les retards	56
■ Respecter la pause de midi	58
■ Téléphone : être le seul à répondre	60
■ Vacances, connexion minimum	62
4. Optimiser sa vie au quotidien...	65
■ Absences : prévenir et anticiper	66
■ Gagner en efficacité en sous-traitant	68
■ Saisir toutes les occasions pour décompresser	70
■ S'étirer, se détendre	72
■ Ventiler, boire, éliminer...	74

- Standardiser les procédures 76
- Système : charger les mises à jour 78
- Sauvegardes : le dernier acte de la journée 80

5. Des raisons d'échouer 83

- Se laisser distraire 84
- Oublier des missions à réaliser 86
- Ne plus donner signe de vie 88
- Tout remettre au lendemain 90
- Sombrier dans des rapports familiaux 92
- Télécharger n'importe quoi 94
- Céder à l'appel du frigo 96
- Ne plus sortir de sa bulle 98
- Vivre en pyjama 100

6. De très bons motifs pour continuer 103

- Inventer votre mode de vie 104
- Domicilier votre petite entreprise 106
- Construire votre réseau, tisser des liens 108
- Productivité en hausse 110
- Plus relaxe dans vos vêtements 112
- La planète vous dit merci 114
- Déjeuner chez soi, bien-être immédiat 116
- Faire la sieste pour combattre la fatigue 118
- Du temps pour vous 120
- Sortir le chien... !! 122

Postface santé 125

- Passer sa vie devant son écran, est-ce que c'est mauvais pour la santé? 125

