

**Trouver le bon endroit**

Vous pouvez y travailler si possible sans être dérangé et disposez de suffisamment d'espace.

ETAPE **1**

**La lumière naturelle pour une meilleure concentration**

Essayez de trouver un endroit avec une fenêtre.

ETAPE **2**

**Table et chaise de bureau assorties (chaise pivotante)**

Le mobilier de bureau professionnel peut répondre à davantage de besoins que les chaises ordinaires.

ETAPE **3**

**La bonne hauteur pour votre chaise de bureau**

Réglez votre chaise de bureau à la bonne hauteur.

ETAPE **4**

**L'idéal, un plateau de table de 160 x 80 cm**

Si vous avez plus de place, nous vous recommandons un plan de travail adéquat.

ETAPE **5**

**1 ou 2 écrans**

Réfléchissez à l'espace dont vous avez besoin pour les écrans.

ETAPE **6**

**Technique et connexions (câblage)**

Assurez-vous que les raccordements sont disponibles. Vous pouvez également utiliser des rallonges électriques.

ETAPE **7**

**Espace de rangement à portée de main**

Prévoyez suffisamment d'espace pour un rangement ordonné.

ETAPE **8**

**Moins, c'est plus**

Aussi peu que possible, autant que nécessaire.

ETAPE **9**

**L'ordre est la clé du succès**

Travaillez avec des classeurs, des systèmes de tri ou des boîtes identifiées.

ETAPE **10**

**Conteneurs/armoires à dossiers verrouillables (légalement obligatoire pour les données d'entreprise)**

Prévoyez des possibilités de rangement sécurisées.

ETAPE **11**

**Ne pas être à l'étroit**

Si possible, vous pouvez vous déplacer facilement. Installez des étagères si l'espace est limité.

ETAPE **12**

## Autres considérations

### Mode de travail

Préférez-vous être assis ou debout ?

ETAPE **13**

### Environnement de travail

Vous aimez la lumière ou l'obscurité ? Sobre ou ludique ?

ETAPE **14**

### Temps de travail

Combien de temps passez-vous à votre bureau ?

ETAPE **15**

### Type de travail

Avez-vous des préférences spécifiques en matière de travail ?

ETAPE **16**

### Roulettes de chaises de bureau: souples ou dures ?

Le facteur décisif est le revêtement de sol.  
La règle est simple :

- Sol mou (p. ex. moquette) = roulettes dures
- Sol dur (p. ex. parquet, stratifié, carrelage) = roulettes souples

ETAPE **17**

## La bonne position:

