



powered by

navigate^o

Suivi de l'activité par l'employeur

Je soussigné(e), _____, déclare avoir terminé l'Activité Bien-être 2019 Limiter le
Nom (en caractères d'imprimerie) ici
temps passé devant les écrans :

Première étape : J'ai arrêté d'utiliser des écrans de téléphone intelligent et d'ordinateur portable 60 à 120 minutes tous les jours avant d'aller me coucher pendant au moins deux à quatre semaines.

Deuxième étape : J'ai supprimé les applications superflues et je me suis désabonné(e) des courriels/bulletins d'information inutiles afin de réduire le nombre de fois où je consulte mon téléphone chaque jour.

Signé,

Date
