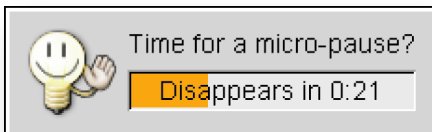


Workrave

Workrave est un logiciel libre et gratuit qui aide à la prévention et à la récupération des troubles musculo-squelettiques. Le programme surveille votre utilisation du clavier et de la souris. A partir de ces informations, il vous rappelle fréquemment de prendre des pauses, et vous impose une limite quotidienne.

Micro Pauses

Des études ont révélé que lors d'une utilisation prolongée d'un ordinateur, le fait de prendre plusieurs pauses très brèves (micro-pauses) par heure permet d'éviter certaines blessures et contribue à leur guérison. Workrave peut vous rappeler ces micro-pauses, en plus de pauses prolongées, moins fréquentes. De plus, Workrave peut vous imposer une limite d'utilisation quotidienne de votre ordinateur.



Subtil, mais ferme

Workrave vous rappelle discrètement de prendre des pauses. Quand il est l'heure de vous arrêter un peu, une sympathique petite fenêtre apparaît pour vous le signaler. Cette fenêtre se déplace automatiquement pour ne pas vous gêner si vous continuez de travailler. Cependant, si vous restez trop longtemps sourd à ses conseils, Workrave se comporte un peu moins poliment et affiche une fenêtre de pause, pour votre propre bien. Cette fenêtre peut même être configurée pour vous empêcher totalement d'utiliser votre ordinateur durant la pause.

Surveillance

Workrave surveille en permanence votre utilisation du clavier et de la souris. Ainsi, si vous laissez votre ordinateur allumé durant une réunion, par exemple, Workrave comprendra que vous êtes en train de naturellement prendre une pause.

Compatible réseau

Vous passez souvent d'un ordinateur à l'autre durant votre journée de travail? La plupart des logiciels de rappel de pause ne remarquent pas que vous changez de PC. Votre rythme de pauses ne peut donc pas être complètement respecté. Pas avec Workrave : le programme peut

surveiller toutes vos machines, et savoir ainsi exactement depuis combien de temps vous travaillez. Vous suivez le même rythme de pauses, sur toutes vos machines.



International

Bien que vous lisiez ceci en français, sachez que Workrave est traduit dans de nombreuses langues. Entre autres, le danois, l'anglais, l'allemand, le polonais, l'espagnol et bien sur ... le français sont disponibles actuellement.

Gratuit, mais surtout Libre

Workrave est un Logiciel Libre. Vous pouvez donc non seulement le télécharger gratuitement, mais vous pouvez également obtenir le code source pour y apporter vos modifications. Les auteurs de Workrave recevront vos contributions avec plaisir !

Détails

Systèmes	UNIX, Windows
Version	1.6.2
Prix	\$ 0 / € 0
Site web	www.workrave.com