

LE TELETRAVAIL EN PERIODE DE CONFINEMENT



Dans ce contexte, afin de concilier confinement et travail, voici quelques conseils :

1. Définir un espace de travail :

Aménager un espace de travail réservé, au mieux dans une pièce isolée, pour votre activité professionnelle aide à rester plus concentrer et à faire une séparation entre vie personnelle et professionnelle. Eviter ainsi les distractions (télévision, réfrigérateur, ...)

2. Aménager votre espace de travail :

Un poste de travail aménagé est plus inspirant, motivant et aide à la concentration. Travailler dans de bonnes conditions afin de limiter les risques associés au travail sur écran.

3. Organiser votre travail en se fixant des horaires :

L'avantage du travail à domicile est de pouvoir organiser son emploi du temps comme on le désire, ou en fonction des activités des enfants. Délimiter ces horaires et les tenir évite d'empiéter sur sa vie personnelle.

4. Garder une hygiène de vie :

- S'habiller pour éviter de tomber dans le piège de la journée pyjama
- S'octroyer des temps de pause : penser à s'aérer la tête, à s'hydrater et à bien s'alimenter
- Pratiquer une activité physique ou a minima des étirements pour ne pas laisser son corps inactif.

5. Utiliser les outils de communication :

Les outils mis à disposition, voire de nouvelles applications (mails, documents et agendas partagés, audio et/ou vidéoconférence, ...)

6. Garder le contact avec ses collègues :

Il est important de garder des échanges, de rester informer et de participer à un collectif de travail pour éviter l'isolement.