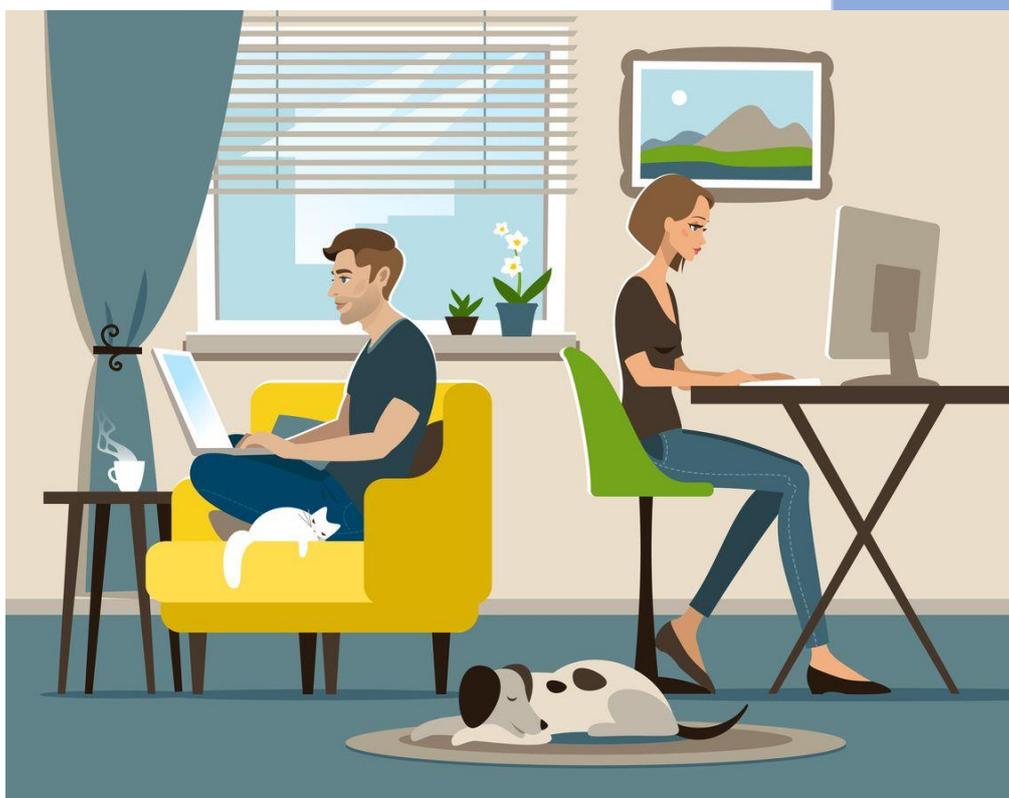


LE TELETRAVAIL :

Des conseils pour sa mise en place





En télétravail, le salarié doit disposer des meilleures conditions de travail possibles. Voici les principales recommandations :

RECOMMANDATION N°1 :INSTALLEZ UN ESPACE DE TRAVAIL

RECOMMANDATION N°2 : CONSERVEZ VOS REPERES HABITUELS

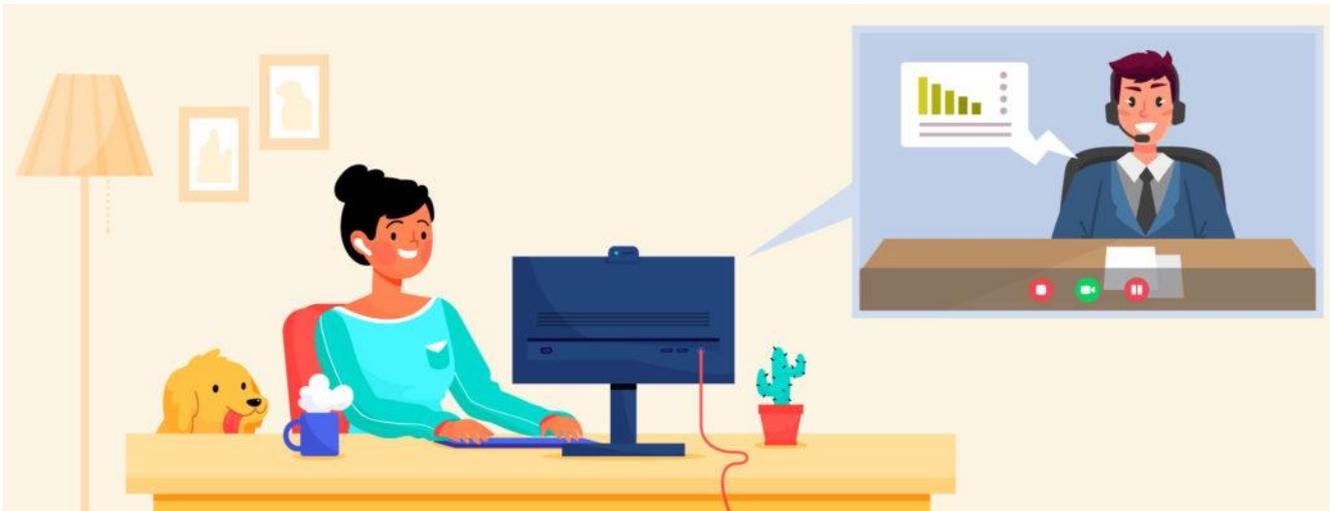
RECOMMANDATION N°3 : ORGANISEZ VOTRE TEMPS DE TRAVAIL

RECOMMANDATION N°4 :GARDEZ LE CONTACT AVEC VOTRE EQUIPE

RECOMMANDATION N°5 : ÉQUILIBREZ LES TEMPS DE VIE

Recommandation N°1

INSTALLEZ UN ESPACE DE TRAVAIL

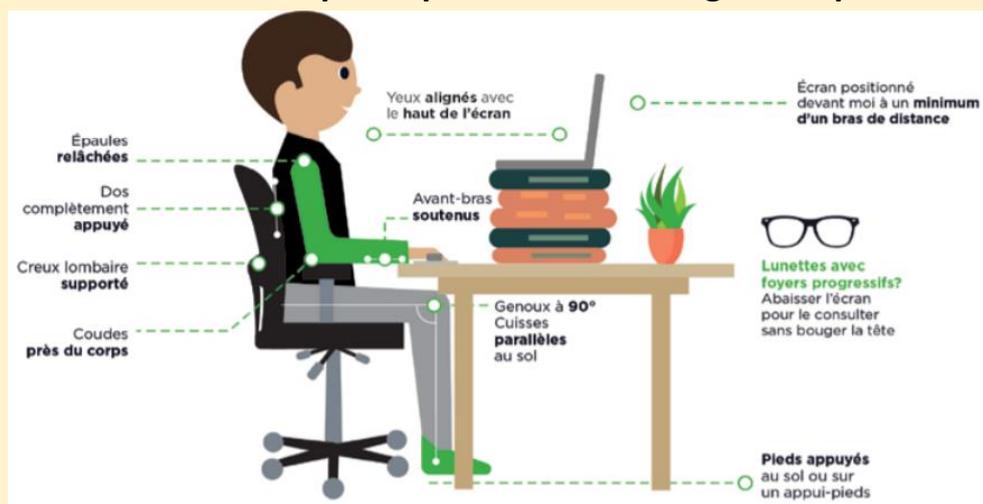


Aménagez un espace de travail dédié



- ✓ *Endroit calme et lumineux*
- ✓ *Table dédiée*
- ✓ *Siège confortable*

Environnement adapté et poste de travail ergonomique



Installation électrique adaptée

Protection des données



Le télétravail : des conseils pour sa mise en place.

Recommandation N°2

CONSERVEZ VOS REPERES HABITUELS

Se mettre en condition de travail : heure habituelle de lever, douche, habillage, petit déjeuner, etc...



Conservez vos habitudes



Mangez équilibré

Attention au grignotage : évitez les réserves de biscuits salés ou sucrés.

Veillez à la surconsommation : café, tabac, ...

Bougez

Prévenir le comportement sédentaire : le mouvement est essentiel pour maintenir la forme physique et le bien-être mental.

Profitez de vos pauses pour bouger !



ORGANISEZ VOTRE TEMPS DE TRAVAIL



Conservez le rythme

Veillez à conserver votre rythme de travail habituel avec :

- ✓ Des jours et des horaires clairement définis,
- ✓ Des pauses courtes et fréquentes dans la journée,
- ✓ Une réelle pause méridienne.



HYPERCONESSION

⊕ d'horaires, ⊖ de frontière entre vie privée et vie professionnelle, le risque de ne plus décrocher existe.

- ✓ Prévoir une activité dynamique en fin de journée (exercice physique, bricolage, jeux avec les enfants, etc.).



Recommandation N°4

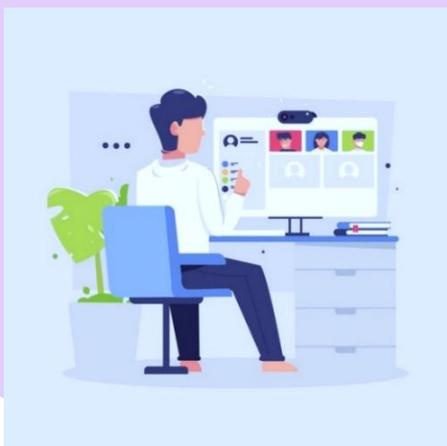
GARDEZ LE CONTACT AVEC VOTRE ÉQUIPE



Continuez à communiquer

Pour garder le rythme et ne pas se sentir isolé, gardez au maximum le contact avec votre équipe :

- ✓ Définissez des règles de travail en équipe,
- ✓ Utilisez les outils de communication à votre disposition pour rester connecté et continuer à partager (mails, téléphone, tchats, documents partagés, visioconférence, outils de travail collaboratif, agenda partagé),
- ✓ Proposez des rites collectifs hebdomadaires (exemple : pause-café en visio).



Pour les managers :

- ✓ Assurez un contact régulier avec chaque télétravailleur,
- ✓ Respectez des horaires décents lors des communications (téléphonique, mail),
- ✓ Adaptez les objectifs et le suivi de l'activité aux conditions de travail qui évoluent,
- ✓ Essayez de maintenir les rites établis.

Recommandation N°5

ÉQUILIBREZ LES TEMPS DE VIE



Préservez votre équilibre Vie Professionnelle/Vie Personnelle

L'équilibre entre le travail et la vie personnelle peut être fragile et générer des inconforts.

Pour vous aider à délimiter les deux sphères :

- ✓ Définissez des règles de vie (communiquer vos horaires de travail à votre entourage, respecter les plages horaires de travail),
- ✓ Faites comprendre à l'entourage que le travail à la maison devrait être fait comme au bureau,
- ✓ Trouvez une activité pour passer dans la sphère privée en fin de journée,
- ✓ Eteignez vos outils de travail (ordinateur, téléphone portable, ...) en dehors des heures de travail.

Pensez bien-être et santé !





CONTACTEZ-NOUS

Votre service de santé et son équipe pluridisciplinaire
peuvent vous accompagner

Zone Europa
2 rue Maria Gaetana Agnesi - 64000 PAU
☎ 05 59 27 40 15 - 📠 05 59 27 96 46

www.prissm.fr



Suivez notre actualité

Création : décembre 2020

Document inspiré des brochures de Pôle Santé Travail métropole nord.