

## CONTEXTE

Du jour au lendemain vous vous retrouvez à travailler de chez vous. C'est un changement radical de fonctionnement. Pour autant, si vous gardez un rythme régulier, la rupture d'habitude de travail sera moins forte et la reprise le moment venu plus aisée.

## ENJEUX

- >> Maintien d'un rythme de travail
- >> Continuité du service malgré la crise
- >> Lutte contre le sentiment d'isolement
- >> Conciliation vie personnelle et vie professionnelle



## CONSEILS & ACTIONS

### ADOPTER UN RITUEL

Adopter un rituel de début et de fin de journée vous permettra de ne pas perdre le rythme. Adapter le à votre situation en particulier pour les familles avec enfants.

Levez-vous comme si vous alliez au travail, prenez un petit déjeuner, une bonne douche, habillez-vous...

Vous n'avez pas le trajet à réaliser, profitez-en pour faire un peu de sport ou des étirements... Cela devrait vous mettre en forme pour démarrer la journée.

Restez concentré sur le travail et ne laissez pas les sujets domestiques prendre le pas.

Trouver le moyen de créer une ambiance qui vous donne l'impression d'être au travail et vous fait vous sentir bien.



### STRUCTURER LE TEMPS

Travailler chez soi, c'est s'auto-réguler en tenant compte de son environnement spécifique (famille, partage des PC en période de confinement...) et éventuellement de son rythme biologique.

>> Fixez-vous des horaires de travail. Le reste du temps, déconnectez...

>> Discutez avec votre entourage au sein du foyer des règles à mettre en place.

>> Prévoyez des séquences de travail d'une durée idéale de 2 heures minimum pour permettre la concentration et l'avancée des dossiers et répartissez-les aux moments les plus propices de la journée, en particulier si vous avez des enfants.

>> Définissez avec votre n+1 et avec vos collaborateurs les moments de disponibilité pour rester joignables en fonction des contraintes des uns et des autres. Par exemple, ne pas les contacter en dehors des heures de travail habituelles ou définies ensemble ou encore leur préciser de ne pas vous appeler entre 13h30 et 15h car votre enfant fait la sieste...

>> **N'oubliez pas de bouger et de prendre l'air** de temps en temps. Les pauses sont nécessaires, chez soi aussi.



## DÉFINIR LES TÂCHES À RÉALISER

La veille, j'organise ma journée de travail :

- >> Je repère les tâches télétravaillables et je renonce aux autres.
- >> Je planifie avec mes co-confinés les moments de séquence de travail.
- >> J'évalue la charge réalisable.
- >> Maintenir le contact avec votre n+1 et avec vos collègues font partie des tâches à réaliser. Prévoyez-les dans votre planning de la journée sinon vous aurez sans cesse l'impression de « **courir après le temps** ».



## PENSER DIFFÉREMENT !

Je tire enseignement de l'expérience de chaque jour et je n'hésite pas à revisiter les règles définies.

Je bannis la culpabilité :

- >> J'accepte que le nombre d'heures habituelles de travail ne soient pas réalisées.
- >> Je vis pleinement chaque activité qu'elle soit professionnelle ou personnelle sans penser à autre chose.
- >> Je renonce à être parfait sur tous les fronts : je fais des choix et je les tiens.
- >> Je prends conscience que ce qui a marché un jour peut ne plus fonctionner le lendemain et peut donc nécessiter d'être remis en question.



En cette période de confinement, ce n'est pas le temps passé au travail qui compte mais le résultat obtenu.

Il faut créer et entretenir du collectif autrement : expérimentons l'utilisation des outils collaboratifs (ADEQUA). **Si vous n'êtes pas à l'aise : lancez-vous !**

- >> Si vous connaissez déjà, contribuez à accélérer la maîtrise des outils collaboratifs par vos collègues ou collaborateurs : proposez votre aide, soyez force de proposition, remontez à votre responsable vos réussites et vos difficultés !

## POSITIVER

Pour être ressource pour vos collaborateurs confrontés à un sentiment d'inutilité ou qui vivent mal l'isolement social, il vous faut garder une **posture positive**. Des petits trucs peuvent vous aider, notamment si vous êtes vous-même sujet au pessimisme :

- >> Trouvez chaque fin de journée deux ou trois raisons de vous réjouir par rapport à la journée passée et laissez de côté les insatisfactions.
- >> Appuyez-vous, vous-même, sur des personnes ressources (collègues manager, amis...)



Un manager optimiste va mettre en confiance son équipe. Il fera en sorte de voir le côté positif d'une situation même négative. Cela pourra faciliter l'expression des idées et des ressentis de l'équipe.