



ayming

Télétravail en situation
de confinement
ou
Confinement en
situation de télétravail ?

31/03/2020

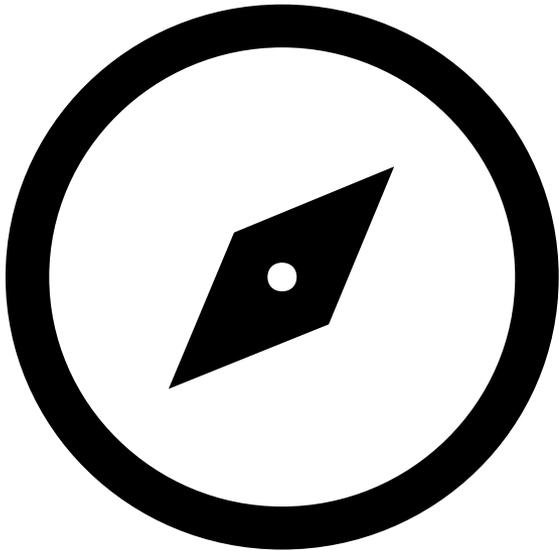
Séverine REBOULLET



Séverine REBOULLET
Consultante expert RH

Direction du Développement





11h40-11h45

- S'organisez et travaillez avec votre famille
- Organisez votre journée
- Organisez votre espace de travail
- Gardez le contact
- Quelques points complémentaires



Le télétravail en
confinement, ce ne
sont pas les règles
habituelles de
télétravail !



Question :
Avez-vous déjà
télétravaillé avant
cette période de
confinement ?



S'organisez et
travaillez avec
votre famille



**Cela ne vous a pas échappé votre famille est présente !!
Comment s'organiser au mieux dans ses conditions ?**

Si vous avez un conjoint/conjointe :

- On regarde ses plannings professionnels la veille pour le lendemain : qui a des réunions et à quel moment ?

Si vous avez des enfants et que vous êtes en couple :

- On organise la gestion des enfants pour le lendemain : qui s'occupe du repas et des devoirs ?

Si vous êtes seul(e) avec des enfants et que vous n'êtes pas en arrêt pour garde d'enfants :

- On prévient son employeur que l'on va travailler par tranche horaire !



Vous connaissez votre tranche de travail, maintenant au travail !

Si vous avez un conjoint/conjointe (avec ou sans enfants):

- Sauf réunion impromptue, faites en sorte de ne pas avoir de réunions en même temps que votre conjoint(e).
- Utilisez les écouteurs mais aussi la coupure micro

Si vous êtes seul(e) avec des enfants et que vous n'êtes pas en arrêt pour garde d'enfants :

- Organisez vos réunions pendant les périodes de sieste des enfants si cela est possible....



~~CONFIDENTIEL~~

La famille n'est pas là puisque le télétravail n'a pas vocation à garder ses enfants !

Si votre moitié est en télétravail en même temps que vous, cela veut sûrement dire que votre appartement ou maison est assez grand pour avoir 2 espaces distincts de travail.



Organisez votre journée



- **Ayez un rythme** : douchez-vous, habillez-vous, même si c'est plus cool que d'habitude !
- **Organisez et planifiez** votre activité la veille pour le lendemain.
- Vive les « **to do list** », qui ont un effet rassurant quand on allume son PC
- Organisez sa journée en développant des **rituels**
- Soyez discipliné : fixez-vous une heure de début et de fin
- Si vous êtes manager, soyez souples sur l'organisation des horaires, les enfants sont à la maison, alors le 8h-12h, 14h-18h est peut-être ambitieux...
- Faites des pauses



~~CONFIDENT~~

Organisez et planifiez votre activité la veille pour le lendemain.

Soyez discipliné : fixez-vous une heure de début et de fin

Faites des pauses



Petit zoom sur les réunions distanciées...



- **Ne pas coupez la parole**
- **Arrivez à l'heure de la réunion**
- **Prévoyez un ordre du jour**
- **Evitez les réunions dans une posture considérée comme paradisiaque pour les autres**
- **Evitez les réunions avec les enfants sur les genoux**
- **Ne mangez pas**
- **Mettez votre téléphone sur silencieux.**
- **Coupez le micro de votre PC**

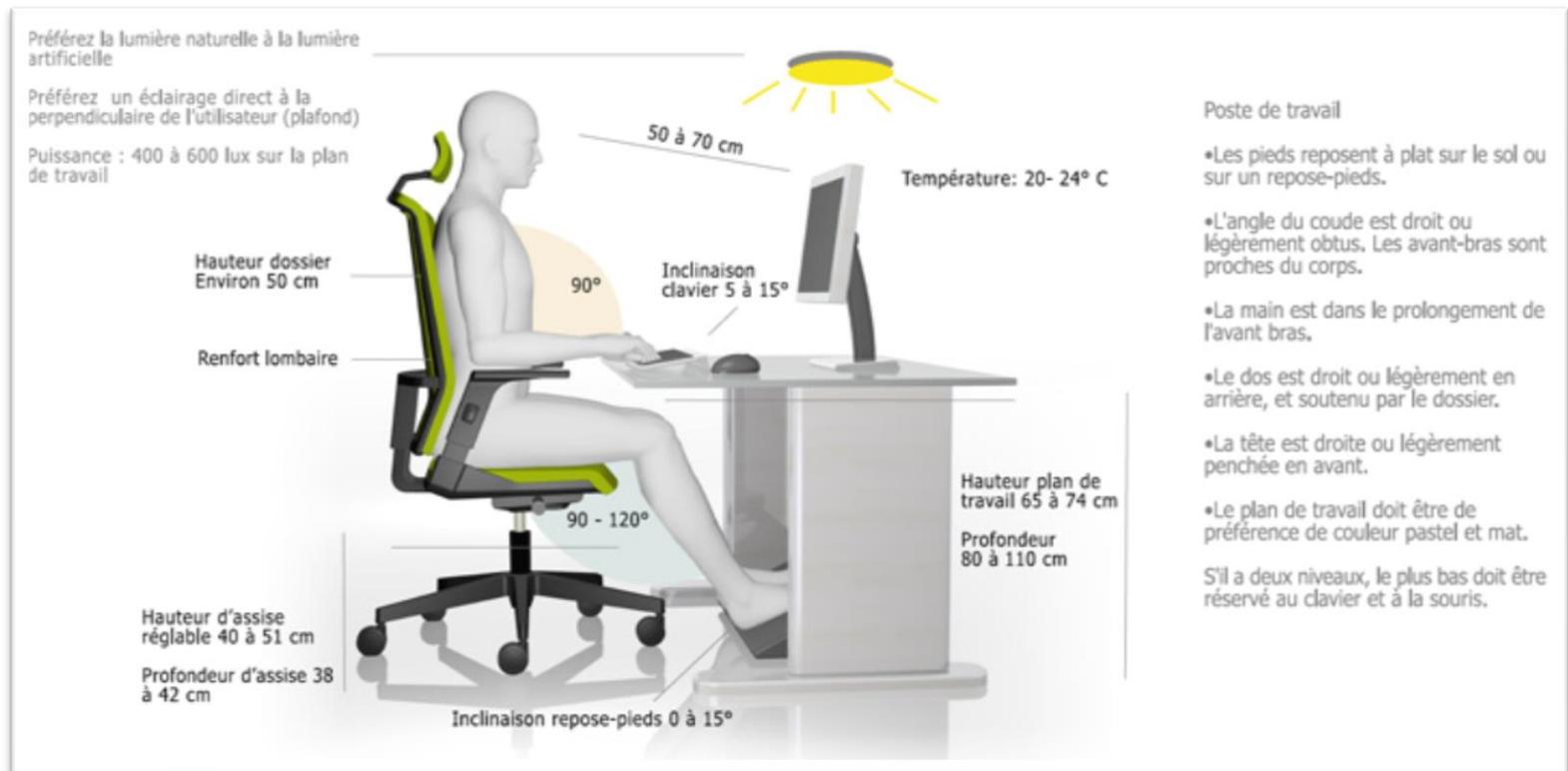


Organisez votre espace de travail



Travaillez dans les conditions d'installation les moins pires ! On est confiné mais on oublie pas totalement les règles de l'ergonomie, elles doivent juste s'adapter à notre quotidien !

Au fait, c'était quoi déjà les règles de base ??



Vous n'aviez peut-être jamais fait de télétravail avant cette situation de confinement...

Vous n'avez qu'une table de salon ou que des genoux :

- Tentant de travailler sur le canapé ... mais votre dos et vos jambes vont détester ! On n'oublie pas l'ostéo n'est pas dispo et le kiné est occupé !
- Envisagez un support portable mobile ou une étagère ou planche assez longue avec couverture ou autre entre la planche et le PC !
- Installez un ou plusieurs coussins derrière votre dos pour être le plus droit possible.

Vous avez une table de cuisine ou de salle à manger :

- Insérez un coussin entre votre dos et vos superbes chaises de cuisine
- Installez un repose-pied ou une boîte /casse assez solide pour poser vos pieds

Vous avez un bureau :

- Veinard ! On pense à ses collègues et on ne le montre pas en visio 😊



~~CONFIDEMENT~~



Organisez vous un espace dédié fixe ou mobile.

Travaillez sur une table (bureau ou de cuisine) ou sinon achetez un support ordinateur mobile

Investissez dans un siège ergonomique.



Gardez le contact



- **Ce n'est pas parce que l'on est en télétravail que l'on travaille moins ou mal !
Au contraire !**
- Les managers doivent faire confiance ! Hemingway disait « Le meilleur moyen de savoir si vous pouvez faire confiance à quelqu'un est de lui faire confiance ».
- Rassurez-vous le télétravail ne fera pas travailler les personnes, qui ne travaillaient déjà pas sur site !!! Alors que ceux qui travaillaient sur site, travailleront aussi en télétravail, il faut juste parfois un coup de pouce pour aider à s'organiser.



Quelques points complémentaires



Le télétravail de circonstances à celui de constance....

23

Aujourd'hui, le télétravail... en situation de confinement	Demain, le télétravail... en situation habituelle
100% du temps	Généralement soit 1 ou 2 jours par semaine et/ou occasionnel
100% du temps	Journée pas reportable si organisation hebdomadaire
Obligatoire pour tous si l'activité le permet	Sur la base du volontariat
En continu sauf si arrêt de travail ou chômage partiel	Réversible à tout moment
Domicile habituel ou lieu de vacances	Domicile habituel ou agence de co-working (télécentre)
Pas d'assurance spécifique	Demande à votre assureur d'une attestation assurance télétravail
Avec les outils à votre dispo (chaise, canapé...)	Investissement conseillé dans certains outils tels que les supports ordinateur / siège ergonomique...
Utilisez tous les outils tels que skype/visio/tél...	Utilisez tous les outils tels que skype/visio/tél... et rajoutez l'agenda partagé
Pas de reporting spécifique sauf demande du manager	Utilisez des outils de reporting de vos activités (télétravail ou pas télétravail d'ailleurs !)
Réunion exclusivement distancielle	Réunion occasionnellement distancielle, on privilégie les réunions sur site

Faites confiance

Faites confiance





En situation de confinement

1. **.Organisez** votre activité personnelle vs celle professionnelle
2. **.Prenez soin** de vos proches et de vous-même : en faisant du sport, des pauses, en prenant des nouvelles de votre famille
3. **.Communiquez** avec vos collègues et votre manager
4. Travaillez avec une **ergonomie** satisfaisante
5. **.Améliorez** votre environnement : ranger, trier ...

En situation habituelle

1. **.Organisez** votre activité professionnelle
2. **.Prenez soin** de vous-même : en faisant des pauses
3. **.Communiquez** avec vos collègues et votre manager
4. Travaillez avec une **ergonomie** satisfaisante
5. **.Suivez** vos activités



Pour toute question :

Séverine REBOULLET
sreboullet@ayming.com

Réponse à tous les participants
du webinaire dès demain....

Merci de votre
attention

Et surtout prenez soin
de vos proches et de
vous-même

