

NOS CONSEILS EN MANAGEMENT DES RISQUES

TÉLÉTRAVAIL : BIEN GÉRER SON TEMPS ET SÉPARER VIE PROFESSIONNELLE / VIE PERSONNELLE POUR LIMITER LE STRESS

- **Mettre en place une nouvelle routine quotidienne et hebdomadaire, quelques astuces :**



Se fixer des horaires de travail, les faire connaître à son entourage pour éviter les interruptions sources de stress et s'y tenir.



Utiliser le **Management Visuel** : afficher un planning négocié avec tous les membres de la famille afin de prendre en compte les contraintes et les besoins de chacun.



S'aménager des temps de pause : exercices anti-stress (voir fiche Covid-19 n°1), musique, eau / café / thé / fruits...



Définir - en famille - des règles de fonctionnement en confinement pour être dérangé(e) le moins possible pendant ses heures de travail : tenir compte des contraintes et des obligations de chacun (*devoirs des enfants avec échéances à tenir, repas, courses, chien à sortir, aide à une personne « vulnérable » ...*)



- **Organiser son espace de travail, de préférence une pièce isolée des autres :**

L'aménagement de son bureau fera l'objet d'une parution future concernant l'ergonomie du poste de travail.
A consulter : fiche prévention « Mieux vivre avec son écran ».

- **Conserver des plages « plaisir » pour tenir ce rythme sur la durée :**

Lire, jouer de la musique, faire du sport, jardiner, cuisiner... seul(e) ou en famille.

- **Savoir se déconnecter :**

Eviter de lire ses mails en dehors des plages de travail autoprogrammées et communiquer ses plages de travail à son manager.

Conseils complémentaires

- **Contactez régulièrement (plusieurs fois par semaine) ses collègues et son manager** pour éviter le sentiment d'isolement et prendre de leurs nouvelles (mails, SMS, téléphone, vidéo-conférences, applications smartphone...).
- **Evoquer régulièrement, avec son manager, ses difficultés éventuelles** : organisation, horaires, charge de travail, objectifs / résultats / moyens (objet d'une future note Covid-19 sur « le management à distance »).

Tél. : 02 48 48 15 15 - Fax : 02 48 48 15 16
relations.clients@sofaxis.com - www.sofaxis.com

Adresse postale : CS 80006 - 18020 Bourges Cedex
Siège social : Route de Creton - 18110 Vasselay

SNC au capital de 47 355 € - 335 171 096 RCS Bourges
N° ORIAS 07 000814 - www.orias.fr

ISO 9001, ISO 14001, OHSAS 18001

 **sofaxis**
L'EXPERT EN ASSURANCE
DU MONDE TERRITORIAL

une société du groupe relyens