

Comment faire : Bien travailler à distance

Beaucoup d'entre nous étaient habitués à passer leurs journées sur le campus, mais nous entamons maintenant le neuvième mois de travail à distance à temps plein ou partiel. Pour certains, l'expérience a été positive, pour d'autres, il s'agit d'une période d'adaptation importante.

Le passage au travail à distance a été inattendu et très rapide, peu d'entre nous s'attendaient à travailler dans la chambre d'amis, la salle à manger, la cuisine, à participer à des conférences téléphoniques en sueur ou en pyjama, à travailler avec peu d'interaction sociale ou à être constamment entourés de leur partenaire et de leurs enfants.

Étant donné que cette "nouvelle normalité" semble devoir durer un certain temps, voici quelques conseils de base qui, espérons-le, rendront cette expérience un peu moins stressante et vous aideront à profiter de cette période unique de notre vie.

Lignes directrices pour le travail à distance

1. Environnement

Cadre

Si possible, désignez un espace spécifique dans votre maison pour travailler. Essayez de trouver un endroit qui a

- la lumière naturelle
- bonne circulation d'air
- et si possible
- calme
- à l'abri des distractions

Équipement

Tenez compte de vos besoins en matière d'espace de travail :

- chaise confortable
- bureau / table
- clavier
- une bonne connexion internet
- en faire votre espace - ajouter une plante ou vos photos préférées

Les besoins des autres

Réfléchissez à la manière dont vous pouvez réduire la pression que vous subissez en raison

- les responsabilités familiales
- des demandes concurrentes sur votre temps

Protéger la vie privée

- appliquer une règle de bureau claire à la maison
- stocker des informations sensibles en toute sécurité
- vérifier ce qui est visible sur un appel vidéo

2. Gérer votre charge de travail

Acceptez votre travail

En raison des distractions et des exigences qui vont de pair avec le travail à domicile pendant la pandémie, vous devrez peut-être discuter et convenir d'un nouvel horaire de travail avec votre responsable. Il est important de prendre le contrôle de vos heures de travail. Si vous êtes un oiseau de nuit, une personne du matin ou si vous avez des responsabilités de soins, essayez d'élaborer un plan qui correspond au moment où vous êtes le plus productif

Communiquer

Comme vous n'êtes pas dans un bureau où les gens peuvent vous voir, il est nécessaire de communiquer fréquemment avec votre supérieur et vos collègues. Rester en contact avec vos collègues par téléphone, message, appel vidéo peut réduire l'isolement et renforcer l'unité et la productivité de l'équipe

Courriel

Le courrier électronique peut être une source de stress. Prévoyez du temps 2 à 3 fois par jour pour lire les courriels et y répondre. Essayez d'éviter de passer du temps devant un écran en fin de soirée, car cela peut réduire votre capacité à dormir ou vous faire penser constamment à votre travail

Technologie

Tout en permettant la flexibilité, la technologie peut conduire à travailler plus dur et plus longtemps. Le fait d'être toujours "branché" peut entraîner une lassitude cognitive, des maux de tête, une vision floue. Mettez en place un cadre flexible qui comprend des temps d'écran et des temps de pause. Des pauses courtes et fréquentes peuvent vous aider à vous rafraîchir, à récupérer votre énergie et à améliorer votre concentration

Si vous estimez que votre charge de travail a considérablement augmenté et que vous n'êtes pas en mesure de répondre à vos besoins et responsabilités personnels, veuillez contacter votre supérieur hiérarchique, les RH ou un membre de l'équipe de soutien psychologique

3. Prendre soin de vous

Rester actif

L'inactivité physique peut avoir de graves conséquences sur la santé. Il est important de réduire au minimum le temps passé assis en prévoyant des pauses régulières loin de l'écran, en se déplaçant régulièrement et en programmant des exercices

Bien dormir

Un repos adéquat est essentiel pour le bien-être et les performances cognitives. Pendant votre sommeil, votre corps travaille dur pour réparer et rétablir l'impact de votre journée. Négliger le sommeil peut causer des dégâts à votre système physique ainsi qu'à votre bien-être émotionnel

Mangez bien

Manger sainement et rester hydraté sont importants pour notre bien-être. Dans les périodes difficiles, il peut être facile de mettre de côté l'alimentation saine et d'opter pour la nourriture la plus rapide possible. Pour soutenir votre santé physique et mentale, essayez de manger beaucoup :

- fruits et légumes frais
- du pain complet, du riz et des pâtes,
- viande, poisson et volaille maigres ou substituts,

et réduire

- les aliments contenant des graisses saturées, des taux de sucre et de sel élevés
- la consommation de caféine et d'alcool