

5 RECO'

POUR TRAVAILLER EN
PÉRIODE DE CONFINEMENT



QUE VOUS SOYEZ EN TÉLÉTRAVAIL OU SUR L'HÔPITAL,
VOUS POUVEZ VOUS APPROPRIER CES CONSEILS



ORGANISER SON ESPACE DE TRAVAIL

- Travailler sur un bureau est la meilleure façon de s'installer ;
- Se créer un espace de travail sain : aménager un bureau dans un lieu calme et suffisamment éclairé avec ses outils à portée de main (ordinateur, dossiers, imprimante...);
- Délimiter les espaces de sa maison pour ne pas brouiller les frontières entre travail et vie privée ;
- Penser à faire un ménage sur son bureau pour bien commencer la journée.



ÉTABLIR DES RITUELS

- Adopter une routine de travail ;
- Se trouver de nouveaux rituels comme une séance de sport à la pause déjeuner ;
- Ranger son bureau quand le travail est terminé.



PRENDRE SOIN DE SOI

- Manger de façon équilibrée ;
- Faire des pauses ;
- Faire de l'exercice ;
- Pratiquer d'autres activités ;
- Aérer plusieurs fois par jour.



STRUCTURER SON ACTIVITÉ

- Respecter les horaires habituelles de travail avec le même temps de pause le midi ;
- Définir des objectifs pour rester efficace ;
- Pour garder un bon rythme de travail et rester efficace, mettez en place un planning des missions de la journée ou de la semaine ;
- Couper en fin de journée et garder un équilibre entre vie professionnelle et vie privée ;
- Etre particulièrement vigilant aux virus informatiques et pour cela ne jamais ouvrir les mails douteux.



MAINTENIR LE LIEN AVEC SES COLLÈGUES SON ACTIVITÉ

- La communication doit rester la base du bon fonctionnement d'un service : continuer de planifier les réunions d'équipes sur vos projets par vidéoconférence ;
- Appeler ou faire des vidéos conférences avec vos collègues pour prendre des nouvelles et casser l'isolement de chacun ;
- Faire des pauses avec ses collègues en partageant un café en visioconférence.