
16 MARS 2020

7 conseils au télétravail

Agence Inspire-Cahier télétravail no.1



**CHOISIR LE
TÉLÉTRAVAIL
COMME SOLUTION**

Conseils pratiques

Télétravail simple & efficace

Danielle Bédard-Fondatrice Agence Inspire

Le télétravail, c'est nouveau pour toi? Tout se bouscule rapidement et tu n'as jamais fait ton travail dans le confort de ta maison? Mon objectif est de t'aider à t'organiser afin de te faciliter le travail. Pour cela, nous devons commencer par le début et le faire de façon progressive.

Alors, je te propose 7 conseils pratiques pour faciliter ton télétravail. Pourquoi 7 conseils seulement? En fait, je pourrais t'en donner davantage, mais serait-ce t'aider?

Commençons par intégrer quelques conseils à la fois pour que d'ici la fin de la semaine, tu sentes que tu maîtrises mieux ta situation. Ne te mets pas de pression pour commencer, allons-y tous ensemble un jour à la fois!

Conseil no 1 : S'habiller pour travailler

Évidemment, tu vas me dire que le fait de s'habiller est une évidence. Mon point n'est pas là. Ne reste pas en pyjama. Continue ta routine de t'habiller comme si tu te rendais au travail physiquement. Simple, mais efficace! Tu seras davantage dans l'action et dans la productivité.

Conseil no 2 : Aménager son espace de travail

Tu dois aménager un lieu dédié à ton travail chez toi. Il peut être petit, mais seul toi y travailles. L'objectif est de pouvoir faire la séparation dans ta tête entre ton lieu de travail pendant le jour et la maison pendant le soir, afin de garder tes idées claires et de favoriser ta concentration. Éviter de t'installer devant une fenêtre en cas de distraction et surtout, fais attention à ta posture!

Conseil no3 : Respecter ses horaires de travail

Définis ton horaire clairement et avise les autres lorsque tu vas manger ou lorsque tu fais une pause. Tu gagneras en efficacité et tu éviteras les confusions sur ton manque de réactivité. Reste discipliné avec ton horaire et fais-toi une liste de tâches à accomplir.

Conseil no 4 : Rester en contact avec ses collègues

Il est important de rester connecté avec ses collègues et de ne pas s'isoler des communications. Il existe plusieurs façons pour le faire : téléphone, vidéoconférence, texto, applications diverses etc. L'objectif premier est de continuer la communication dans ton travail. Aussi, tu n'as plus la proximité de la machine à café, l'endroit de conversations de toutes sortes. Il est donc normal de vouloir garder un contact social entre tes collègues et toi.

En cette période de pandémie le télétravail est idéal pour tous. Il faut l'adopter!

Conseil no 5 : Rester concentré sur son travail

En étant à la maison, il est facile de se laisser distraire par les tâches ménagères. Et non, ce n'est pas le moment. Tu dois réussir à faire la séparation entre ta vie professionnelle et ta vie privée. Cette séparation devient primordiale lorsque les deux activités sont réunies au même endroit. Penses-y tu n'apporterais pas ton linge à plier au bureau! Alors c'est pareil, reste concentré sur tes tâches professionnelles!

Conseil no 6 : Faire des pauses

Tu dois absolument faire des pauses. Certains auront beaucoup de difficulté avec ce concept. Lève-toi, bouge et va prendre l'air 10 minutes. Ne fais pas juste aller aux toilettes et revenir. Prends le temps de marcher et surtout de t'hydrater. C'est l'occasion parfaite pour aller te chercher un verre d'eau, t'étirer et prendre de l'air frais! Sois bon envers toi-même et accorde-toi au minimum 2 pauses par jour et une période de lunch déterminée.

Conseil no 7 : Occuper ses enfants

Ce conseil s'applique probablement pour toi seulement durant ce moment de mesures spéciales données par notre gouvernement. Ainsi, tes enfants sont à la maison pour une période de deux semaines au moment où j'écris ces lignes. Trouve des idées pour les occuper. bricolage, dessin, lecture, film, jouer dehors (ils peuvent jouer seuls dehors!). Fais une planification de leur journée lors du souper de la veille, comme cela ils sauront à quoi s'attendre pour le lendemain.

Bon télétravail à tous. Soyez prudents!

Danielle Bédard
Fondatrice Agence Inspire
www.agenceinspire.ca