



## Le saviez-vous ?

Moins de 30% des salariés avaient eu recours au télétravail de façon occasionnelle en 2018 (contre 25% en 2017) et 3% le pratiquaient de façon régulière



En raison de la crise sanitaire du COVID, 85% des salariés sont passés en quelques jours en télétravail (Malakoff Humanis, mai 2020)



Pour 34% des dirigeants, le télétravail est une occasion concrète d'agir sur la QVT dans leur entreprise



89% des salariés considèrent que le télétravail diminue la fatigue physique liée aux transports domicile-entreprise (Observatoire du télétravail, des conditions de travail et de l'ERGOstressie)



En moyenne, un employé vérifie sa boîte mail 36 fois par heure. Cela se traduit par un niveau de stress élevé et un impact négatif sur la productivité



Il est recommandé de ne pas travailler dans son lit : le cerveau ne doit associer le lit qu'au repos pour faciliter la relaxation et l'endormissement. L'exposition aux écrans juste avant le coucher est à éviter aussi



## Avec Goalmap, gardez la motivation pour tenir vos résolutions !



Définissez vos objectifs



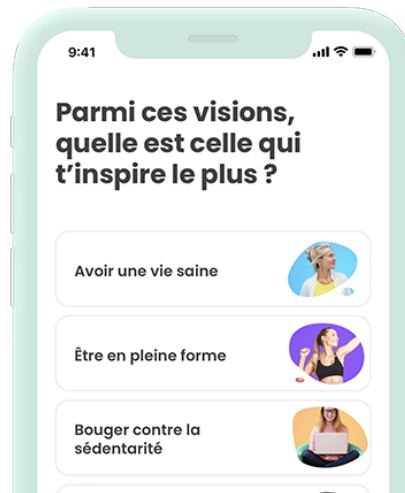
Suivez les conseils d'experts



Construisez de bonnes habitudes !

Pour vous aider à prendre de bonnes habitudes, téléchargez l'appli Goalmap !

Goalmap, c'est votre coach dans la poche pour créer de bonnes habitudes et atteindre tous vos objectifs.



## Les bonnes pratiques de télétravail

Avec quelques bonnes habitudes et un zest d'organisation, optimisez votre pratique du télétravail pour améliorer productivité et équilibre vie pro-vie privée !



Télétravail

En partenariat avec :



# Télétravail

## Les bénéfices du télétravail

Promu sur le devant de la scène à la faveur de la crise sanitaire, le télétravail a pris de l'ampleur. Bien sûr, il comporte son lot d'écueils : isolement, difficultés à s'organiser, problèmes de posture et d'ergonomie, etc. Cependant, lorsqu'il est bien pensé et bien géré, il peut être gagnant-gagnant pour l'entreprise et le salarié :

✓ Limiter les interruptions pour une meilleure concentration

✓ Gagner du temps (transports, etc.)

✓ Gagner en autonomie et en responsabilités

✓ Équilibrer ses temps de vie (professionnelle et personnelle)

✓ Réduire ses dépenses (transports, repas du déjeuner, etc.)

✓ Améliorer son impact environnemental



## À faire

### Conseil n°1

#### Soigner l'ergonomie de son poste de travail



Être bien installé(e), dans un endroit tranquille si possible, investir si besoin dans du matériel ergonomique, veiller à adopter une bonne posture, etc. Ces quelques réflexes permettent d'être plus productif et d'éviter les douleurs et les troubles musculosquelettiques.

### Conseil n°2

#### Construire une routine de télétravail



L'organisation est la clef d'un télétravail efficace ! Comme au bureau, faites la liste de vos activités et priorités de la journée, bloquez des plages horaires pour des tâches spécifiques, donnez-vous des deadlines à respecter. Structurez votre journée de manière proactive pour en tirer le meilleur.

### Conseil n°3

#### Maintenir le lien social avec son équipe



Il est primordial de garder un lien avec ses collègues et d'établir des règles et routines de communication. Avoir des échanges réguliers avec ses collègues ou son manager (son équipe dans le cas d'un manager) évite l'isolement, la perte du sentiment d'appartenance et booste la motivation de chacun.

## À éviter

### Conseil n°4

#### Ne pas travailler de manière ininterrompue



Les pauses sont nécessaires pour recharger son énergie et booster sa productivité. Elles sont aussi l'occasion de soulager ses yeux des écrans et de bouger pour lutter contre les méfaits de la sédentarité accrue en télétravail.

### Conseil n°5

#### Ne pas mélanger professionnel et personnel



En télétravail, la frontière devient plus floue entre vie pro et vie privée. Pour préserver l'une comme l'autre, il faut savoir tirer un trait, ne pas laisser le personnel déborder sur le professionnel et vice versa. Donnez-vous des horaires et équilibrez vos temps de vie.

### Conseil n°6

#### Ne pas laisser l'hygiène de vie passer à la trappe



Sédentarité accrue, tentation de grignotage, horaires de sommeil décalés, etc. Attention aux écueils du télétravail sur la santé. Pour votre productivité comme votre bien-être, mettez de bonnes habitudes en place, bougez régulièrement, évitez les écrans tard pour préserver un sommeil de qualité, etc.