

Télétravail

Il y a de nombreuses raisons à faire du télétravail : allier vie professionnelle et vie familiale, gagner du temps lorsque le trajet pour aller au travail est long, avoir des horaires de travail flexibles, prendre des mesures pour réduire au minimum les risques de contamination lors de la survenue d'une épidémie, etc. Travailler à la maison présente de nombreux avantages, mais il y a également quelques pièges. Ces règles de base vous permettront de faire de cette expérience une réussite.

Des horaires de travail fixes

En principe, vous devez travailler en télétravail comme si vous étiez au bureau. Fixez-vous des horaires de travail fixes et accordez-vous régulièrement des petites pauses. Vos supérieurs et collègues doivent pouvoir avoir l'assurance que vous êtes joignable et que vous répondez comme d'habitude aux emails et aux appels téléphoniques. Avoir des horaires fixes en télétravail signifie aussi que vous ne devez pas être joignable 24h/24.

Séparer la vie professionnelle de la vie privée

En règle générale, la vie professionnelle et la vie privée sont bien distinctes. Toutefois, cela n'est pas toujours facile en télétravail dans la mesure où vous travaillez dans votre environnement privé où les distractions sont nombreuses. Un livreur qui sonne à la porte, la lessive à étendre, des coups de téléphone privés. Il est par conséquent important que vous restiez concentré(e). Ce n'est pas toujours facile et cela demande une bonne dose d'autodiscipline. Aménagez-vous un poste de travail de façon à pouvoir travailler en étant productif(ve) et concentré(e) et informez les membres de la famille ou vos colocataires que vous ne voulez pas être dérangé(e). Pour être dans le bon état d'esprit, il est également utile de s'habiller comme lorsque l'on va au travail. Dites-vous que, malgré l'environnement familial, il s'agit d'une journée de travail tout à fait normale.

Se fixer des objectifs

L'auto-organisation en télétravail est très importante. Cela aide bien entendu lorsque l'entreprise fixe les tâches, les objectifs et les délais. Les collaborateurs en télétravail savent ainsi précisément ce que chacun doit faire. Toutefois, en télétravail, l'impulsion extérieure est limitée et il est nécessaire d'avoir un niveau élevé d'autodiscipline. Fixez-vous délibérément un horaire de début de votre journée de télétravail. Créez-vous aussi à la maison une routine du matin et installez-vous ensuite à votre poste de travail. Prenez le temps de noter les tâches les plus importantes sur une To-do-Liste. Soyez vigilant à l'égard de votre propre comportement. Faites des petites pauses pour après reprendre le travail.

Maintenir des contacts sociaux

Lorsqu'il n'y a plus d'échanges avec les collègues, on peut se sentir seul(e) et isolé(e). De même, finies les importantes sources de motivation et d'inspiration comme la petite discussion avec le voisin de bureau ou les échanges quotidiens à la cantine. L'idéal est donc de combiner le télétravail avec le travail sur place. Lorsque cela n'est pas possible, le contact peut être maintenu via les emails, le téléphone ou les réunions en ligne. En principe, on applique en télétravail la règle suivante : Communiquez beaucoup et prenez de préférence le téléphone ou participez à une vidéoconférence en ligne plutôt que d'envoyer un email.

S'arrêter

La journée de travail entre vos quatre murs a une fin - espérons-le ! Le fait de travailler à la maison ne doit pas vous inciter à prolonger la journée de travail jusqu'à tard le soir, voire à ne plus arrêter du tout. Lorsque vous atteignez l'heure de fin, c'est bon. Dites-vous qu'il est temps de vous détacher du travail et de vous reposer.

Cela peut vouloir dire : Passez-vous brièvement en revue la journée de travail. Éteignez ensuite l'ordinateur portable et tous les autres appareils que vous utilisez pour le travail. Levez-vous et quittez le poste de travail en toute conscience. Changez-vous si vous en ressentez l'envie. Vous pouvez également définir d'autres rituels pour vous-même, l'important étant que vous mettiez un terme mentalement à votre journée de travail. Utilisez le temps restant pour vos obligations privées, mais aussi pour faire des choses qui vous font plaisir et qui vous font du bien. Car : Il est essentiel de se reposer et de consacrer suffisamment de temps à ses proches et à soi-même pour pouvoir recommencer le lendemain une journée de télétravail avec le plein d'énergie et avec enthousiasme.

Pour toute question ayant trait au télétravail, n'hésitez pas à nous demander conseil !