

TÉLÉTRAVAIL

Les 5 conseils des experts de Management pour mieux télétravailler

1 Créez-vous un vrai espace !

"On ne télétravaille ni à l'endroit où l'on dort ni à l'endroit où l'on mange", affirme Manal Rachdi, architecte spécialiste de l'hybridation des lieux. "Bien sûr, certains vivent dans de petits espaces, mais même là, il est possible de créer des zones différentes : par exemple, si vous n'avez qu'une table, ne vous installez pas du même côté pour manger et pour travailler !" Et, si possible, installez-vous face à une fenêtre pour pouvoir régulièrement regarder vers l'extérieur.



2 Dites "Bonjour" et "Au revoir" !



Le matin, commencez la journée par un rapide chat ou échange par mail ou téléphone avec vos collègues, votre équipe. Pas la peine d'y passer des heures, mais signalez que vous êtes là, **prenez et donnez des nouvelles**, faites savoir que vous êtes prêts à démarrer la journée. Mais aussi signalez quand elle est terminée.

3 Bougez régulièrement !

Levez-vous quand vous devez téléphoner, par exemple. Faites **des pauses au moins toutes les 40 minutes** et marchez, même juste quelques pas. Le coach sportif Christophe Ruelle recommande un exercice simple : "Assis ou debout, levez les bras en croix, épaules relâchées, puis tendez-les vers l'arrière en serrant les omoplates. Laissez-les alors revenir dans la position initiale, en freinant le mouvement de retour. C'est idéal pour faire travailler le dos et les épaules et améliorer sa posture."



4 Soyez connecté... mais pas trop !



Conserver le lien avec ses collègues, son équipe est important en ces temps de confinement. Mais n'en faites pas trop non plus : déconnectez à l'heure du déjeuner, par exemple (sauf si vous souhaitez partager un déjeuner "virtuel" entre collègues, mais pour parler d'autre chose que de travail). **Fixez-vous des horaires et des règles.**

5 N'essayez pas de faire comme si tout était normal...

La situation est exceptionnelle... pour tout le monde. Les habitudes ont volé en éclat, les objectifs sont bouleversés, les modes de vie aussi. Tout le monde comprendra si un enfant ou un chat fait irruption dans le champ de la caméra pendant une visioconférence. Surtout, faites au mieux de vos possibilités mais sans essayer de faire comme si tout était normal. "Il ne faut pas essayer de faire les choses comme avant... mais en profiter pour inventer des façons de faire pour après !" propose Pierre Blanc-Sahnoun, coach de dirigeants.



Management

Plus de conseils tous les jours dans le JT,
le Journal du Télétravail de Management à écouter
sur toutes les plateformes de podcast ou ici :
<https://art19.com/shows/>