

WORK FROM HOME

Comment travailler à domicile?

Dans ce manuel vous trouverez nos conseils



TIP #1

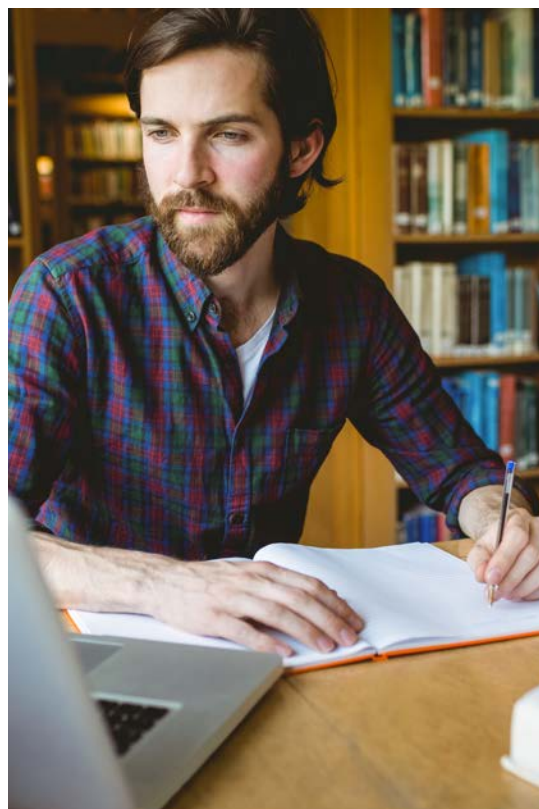
THE BASICS

Installez un lieu de travail séparé. Travailler depuis votre canapé ou votre lit peut être confortable mais n'est pas recommandé à long terme. En aménageant une pièce comme un bureau, ou même en délimitant une partie de la table de cuisine, vous pouvez mieux distinguer le travail de la détente. Ainsi, vous n'avez pas à vider un canapé à la fin de la journée pour regarder la télévision ou vider un lit pour dormir.

Vous bénéficiez également de l'utilisation un support d'ordinateur portable en combinaison avec une souris et un clavier d'ordinateur externe. Un écran séparé n'est pas un luxe inutile. Si vous n'avez pas de moniteur supplémentaire, vous pourrez peut-être connecter votre portable à votre moniteur à la maison. Tenez également compte de la sécurité: évitez les chutes sur les câbles d'alimentation. Et pensez à une connexion internet stable.

Variez votre position assise d'une position assise de base saine et levez-vous régulièrement brièvement. Faites en sorte de vous déplacer à chaque appel. Sortez de votre chaise: faites une petite pause au moins toutes les heures: levez-vous, étirez-vous, respirez l'air frais, montez et descendez les escaliers.

N'oubliez pas la lumière et la ventilation. Tenez compte d'un bon éclairage. Si nécessaire, placez une lampe supplémentaire si une lumière naturelle insuffisante pénètre. Pensez également à une ventilation suffisante de votre espace de travail et assurez une température agréable.



TIP #2

STRUCTURE



Ne pensez pas qu'en travaillant à la maison, vous pouvez soudainement dormir une heure de plus. Pour que votre corps et votre horloge biologique se confondent le moins possible, il est préférable de vous lever à la même heure chaque jour. Vous verrez que vous aurez une matinée beaucoup plus détendue et que vous pouvez maintenant utiliser cette heure pour prendre votre petit déjeuner de manière plus relax ou de lire un livre.

Faites un planning à l'avance ou pensez à une routine. En divisant votre journée en blocs de 1 à 2 heures, par exemple, vous obtiendrez beaucoup plus de résultats.

Prévoyez également une pause. Au bureau, il y avait des collègues avec lesquels vous pourriez discuter ou vous rendez au café. À la maison, personne ne vous enlèvera de votre place. Prévoyez donc une pause vous-même.

En bref, faites comme vous le feriez au bureau. Quant au code vestimentaire de votre "bureau à domicile"? Il est tentant de garder son pyjama ou de mettre une robe de chambre, mais essayez de suivre votre routine de chaque jour de travail et de mettre quelque chose de joli, comme vous le feriez quand vous allez au bureau. Cela vous donnera plus d'énergie. Les journées pyjama sont alors réservées pour le week-end et vous en profiterez encore plus à ce moment-là.

TIP #3

FIXE DES LIMITES



Choisissez un lieu de travail à domicile fixe et silencieux avec une connexion internet stable et fiable, où vous pouvez travailler de manière concentré et n'êtes pas distrait. Une espace clos n'est pas nécessaire pour vous permettre une journée de travail efficace, mais assurez-vous qu'il y ait le moins de distraction possible. Informez vos collègues de quand votre journée commence et se termine. De plus, informez vos collègues de votre pause déjeuner et de sa durée. Continuez à faire de l'exercice, à avoir des repas et des pauses comme d'habitude.

Pour commencer, vous pouvez les mettre dans votre calendrier pour vous rappeler de déjeuner à l'heure, de vous promener et de faire de l'exercice. Parce que même marcher vers un autre bureau ou un collègue n'est plus possible.

Pour ceux qui ont l'habitude de travailler au bureau, rentrer à la maison le soir est souvent le moment rituel pour clôturer la journée de travail et commencer la vie de famille. Il est important de maintenir un tel rituel, même si vous vous déplacez simplement d'un bout du canapé vers l'autre. Rangez donc votre matériel de travail et votre ordinateur portable et créez un nouveau rituel. Ainsi, vous pouvez commencer le lendemain votre journée de travail à domicile de manière relaxe.

TIP #4

ET LES ENFANTS?

Fixez des limites, qui s'appliqueront également aux autres personnes qui utilisent la même espace. Ceci est particulièrement important si votre partenaire travaille également à domicile ou s'il y a des enfants à la maison. Si les enfants reçoivent des devoirs de l'école pour faire à la maison, ils peuvent le faire dans la même pièce, comme s'ils venaient au bureau ... Bien entendu à voir en fonction de l'âge des enfants à quel point cela fonctionne.

Définissez clairement votre temps de travail. Fournissez une structure claire pour que vos enfants sachent clairement le temps que vous passez ensemble ou seul. Si vous travaillez avec 2 parents à la maison, vous pouvez alterner. Vous pouvez peut-être suivre l'heure à laquelle votre enfant dort, fait ses devoirs, regarde la télévision ou joue tranquillement.

Avez-vous des enfants d'âge scolaire? Faites un planning et accrochez votre planning clairement visible. Assurez-vous qu'ils comprennent bien le calendrier et respectez-le. Les petits enfants peuvent avoir besoin de visualiser davantage cet horaire.

Assurez-vous que vos enfants savent quand vous êtes là pour eux et respectez-le: de cette façon, vous les aidez à vivre patiemment vers ce moment.



TIP #5

VOUS N'ÊTES PAS SEUL



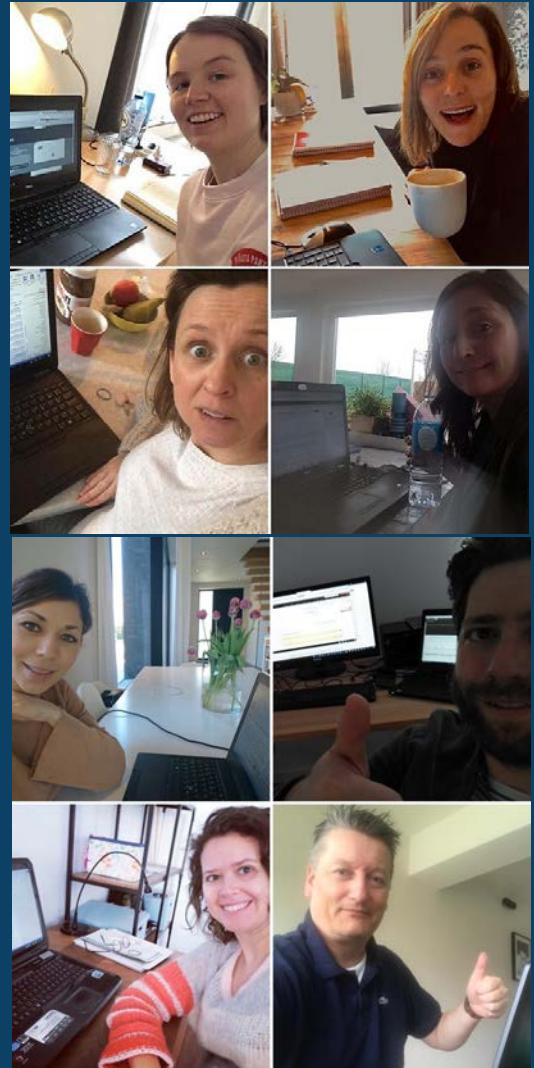
Au bureau, vous dites "bonjour" à vos collègues tous les matins. Pourquoi ne pouvez-vous pas le faire lorsque vous travaillez à domicile ? Faites savoir à vos collègues que vous êtes connecté via un message "whatsapp" ou un e-mail. Vous voulez commencer votre journée de manière amusante ? Faites un petit appel en vidéo chaque matin.

Si vous êtes en communication vidéo, essayez toujours d'activer votre caméra. Cela facilite la communication non-verbale. Si vous êtes en communication vidéo, évitez avoir trop de lumière derrière vous. Votre camera tentera de s'adapter à la lumière, ce qui entraînera un assombrissement de votre visage.

Même les introvertis qui travaillent au bureau peuvent devenir isolés s'ils doivent soudainement travailler à la maison. Restez en contact avec les autres de manière proactive au lieu d'attendre que quelqu'un vous contacte. Cela peut signifier que vous envoyez des e-mails à vos collègues plus souvent, faites des appels vidéo, utilisez des outils de chat ou appelez simplement.

Ce qui peut également aider, mais qui est bien sûr différent pour tout le monde, est de pourvoir un certain bruit de fond comme la radio, comme vous avez peut-être l'habitude au bureau.

PLUS DE CONSEILS SUR MESURE?



Select travaille également à domicile. Afin de limiter la propagation du virus, cette mesure interne a été introduite dès le début de la quarantaine. Les conseils dans ce manuel ont été donnés à nos collègues afin de leur fournir le meilleur soutien possible.

Contactez nos experts avec vos questions sur le travail à domicile
via consultancy@selecthr.be



SELECT

**QUALITY IS PERFORMANCE
BY GENUINE PEOPLE**
WWW.SELECTHR.BE