

# 8 Bonnes pratiques du télétravail

## 1 Planifiez votre journée et définissez les heures de bureau



Assurez-vous de créer un créneau horaire pour chaque activité de la journée. Créez des listes de tâches et partagez-les avec votre responsable. Prévoyez des moments de contrôle pour vous assurer que vous êtes en phase avec votre plan. Cela vous aide à minimiser les distractions et à optimiser les délais de production.

## 2 Définissez un espace de travail



Assurez-vous d'avoir un espace de travail adapté et ergonomique : de petites astuces vous aident à gérer la distance de l'écran, ainsi qu'une posture correcte. Assurez-vous que votre espace de travail est professionnel et agréable.

## 3 Communiquez votre emploi du temps à votre famille



Informez votre famille de vos horaires de bureau, afin de les aider à respecter vos délais.

## 4 Prenez soin de vous



Gardez un mode de vie sain. Lorsque vous planifiez votre journée, envisagez des pauses toutes les deux heures. Prenez le temps de vous lever de votre bureau et de faire quelques mouvements. Travailler à domicile pourrait vous conduire à un mode de vie sédentaire (sans parler de la proximité de la cuisine et du réfrigérateur !). Prévoyez un peu de temps pour faire régulièrement des exercices, assurez-vous de prendre des collations saines chez vous, et n'oubliez pas de boire beaucoup d'eau.

## 5 Restez connecté



Prévoyez du temps pour parler avec votre équipe tous les jours ou tous les deux jours. N'oubliez pas d'utiliser des dossiers communs et de synchroniser des fichiers. Assurez-vous que vous êtes facile à joindre par e-mail, téléphone, MS Teams/WebEx/Skype.

## 6 Améliorez vos compétences en communication



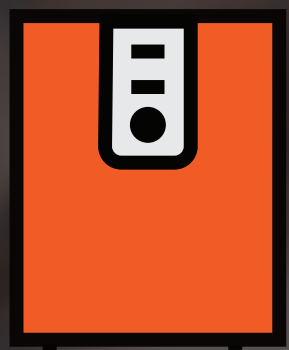
Comme vous travaillez à distance, vous devez avoir d'excellentes compétences en communication. Souvent, vous ne disposerez pas des signaux visuels et verbaux qui aident normalement à guider une conversation. Vous devrez vous assurer que vous êtes capable de transmettre clairement ce que vous voulez dire et de façon concise.

## 7 Évitez le multitâche, afin de rester concentré



Il est facile de démarrer un projet, puis de passer à un autre sans terminer le premier. Restez concentré sur l'activité. Cela vous aidera à accomplir le nombre de tâches prévues chaque jour.

## 8 Utiliser le bon onduleur en télétravail



Avez-vous déjà travaillé à domicile, subi une panne de courant soudaine et perdu toutes vos informations ? Assurez-vous de disposer d'une protection électrique afin de protéger vos données et votre équipement. Une alimentation sans interruption (ASI ou onduleur) line interactive offre une protection fiable et rentable contre les surtensions, les baisses de tension et les pannes de courant, vous permettant ainsi de sauvegarder les travaux en cours et d'éteindre correctement les équipements connectés.