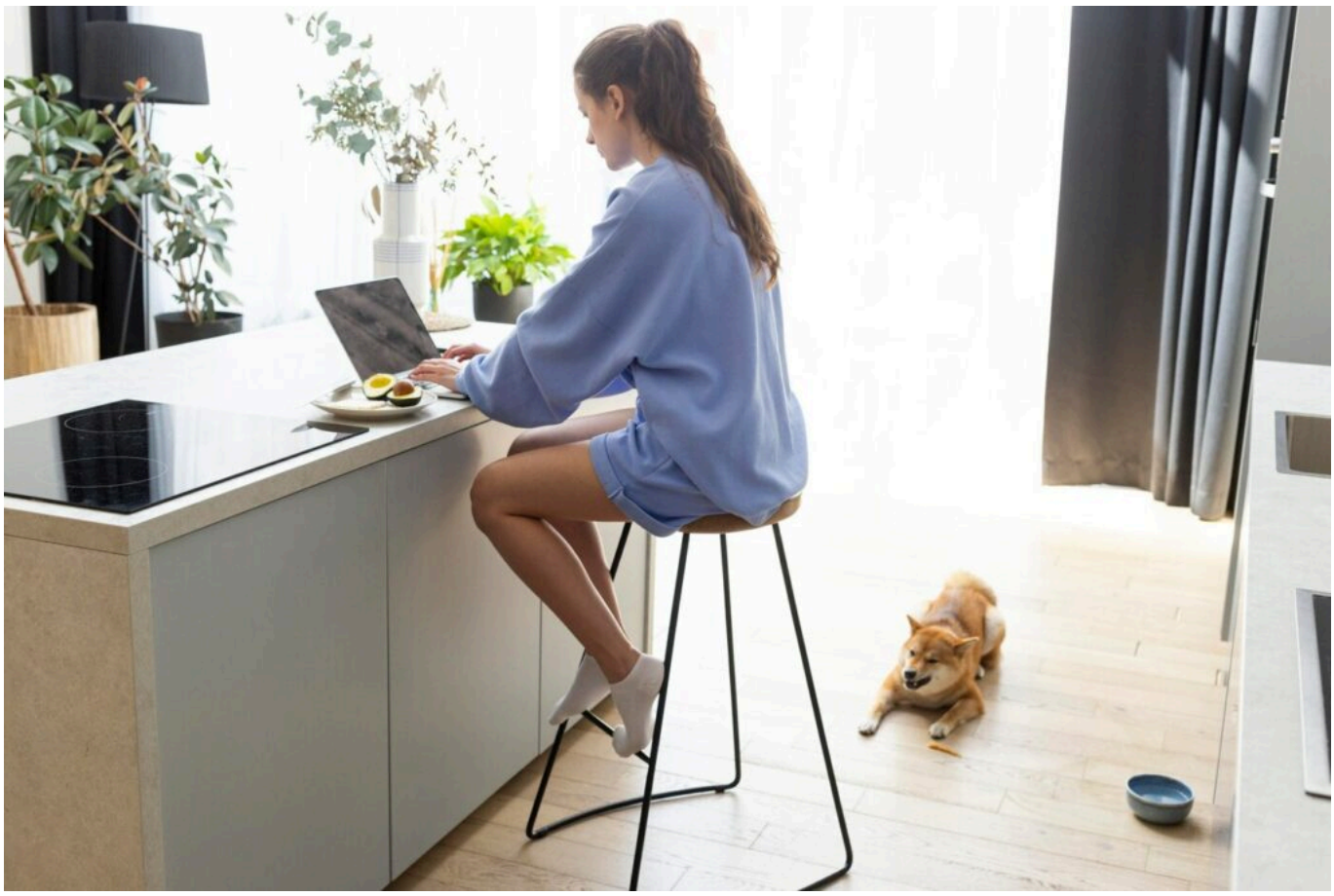
Ecrit par Echo du Mardi le 3 septembre 2024

Comment améliorer son bien-être en télétravail ?



Le télétravail est devenu une norme pour de nombreux professionnels, rendant l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle plus crucial que jamais. Selon l'observatoire du télétravail en Décembre 2023, 82% des télétravailleurs français estiment que le télétravail améliore cet équilibre. Cependant, ce télétravail doit bien s'organiser pour parvenir à l'équilibre des vies. L'entreprise Zenho, à l'origine du bureau nomade, vous donne cinq conseils.

1. Séparer physiquement l'espace de travail de la vie privée

Il est essentiel de délimiter physiquement l'espace de travail pour favoriser la concentration et la productivité. Une séparation claire aide à prévenir les distractions, réduisant le temps nécessaire pour accomplir une tâche et minimisant les risques d'erreurs.

Ecrit par Echo du Mardi le 3 septembre 2024

2. Gérer le temps de manière efficace

L'adoption de techniques de gestion du temps peut optimiser la productivité en télétravail. Télétravail ne doit pas rimer avec heures supplémentaires, mais doit au contraire permettre de faire mieux dans le même temps. C'est pour cela que les pauses régulières sont cruciales pour maintenir la performance et préserver la santé mentale et physique.

3. Maintenir une communication efficace avec l'équipe

Le télétravail permet de s'isoler, mais ne doit pas enfermer. Ainsi, il est essentiel de garder un lien avec ses collègues et d'échanger régulièrement avec eux à l'oral. Cependant, il faut bien établir des limites claires dans ces interactions, et respecter des horaires de travail fixes pour protéger l'équilibre entre vie professionnelle et privée.

4. Instaurer une routine quotidienne

Mettre en place une routine quotidienne permet de structurer la journée et de séparer les périodes de travail des moments de détente. Les heures fixes de travail (début, pause déjeuner, fin), et le déploiement/rangement de l'espace de travail en début/fin de journée, permettent de cadrer et d'optimiser le temps de travail.

5. Prendre soin de sa santé physique et mentale

Adopter une posture ergonomique et intégrer des pauses actives dans la journée prévient les maux liés à la sédentarité. La déconnexion après le travail, en s'adonnant à des activités relaxantes et sportives, est essentielle pour réduire le stress et maintenir un bon équilibre.