

## LE TELETRAVAIL

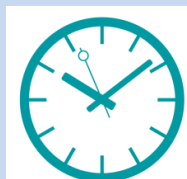
Septembre

Le **télétravail**, qu'il soit contraint ou voulu, entraîne une modification de notre environnement de travail et de notre organisation. Cela peut s'accompagner de désagréments : **changement de rythme, poste de travail différent du bureau, nouvelles habitudes à prendre, difficultés à se concentrer**, etc.

Pour travailler dans de bonnes conditions tout en restant productif, certaines **bonnes pratiques** doivent être adoptées.

### 1) Organiser ses journées de travail

- Respecter les mêmes horaires de travail qu'au bureau
- Planifier l'activité hebdomadaire et mettre à jour son agenda partagé
- Faire des pauses actives régulières

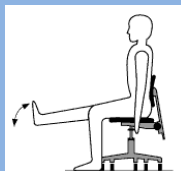


### 2) Aménager son poste de travail

- Dédier un espace de travail spécifique
- Prêter attention aux ambiances (bruit, luminosité, température)

### 3) Organiser son poste de travail

- Adopter une position confortable (siège, bureau, repose-pied)
- Ajuster le poste informatique écran, clavier, souris, téléphone)



### 4) Rester actif

- Alternier les postures
- Réaliser des étirements
- Pratiquer une activité physique régulière

### 5) Renforcer le collectif et l'entraide

- Maintenir un lien régulier avec les collègues pour limiter le sentiment d'isolement
- Favoriser le travail de groupe
- Alerter, sans attendre, son responsable dès l'apparition de difficultés



### 6) Préserver sa santé mentale

- Etablir des rituels, se fixer des repères pour avoir une routine de travail saine
- Communiquer ses horaires de travail aux proches
- Marquer la fin de journée de travail par une activité qui ne mobilise pas les fonctions cognitives (concentration, mémorisation, apprentissage, raisonnement, etc.)



Le télétravail ferait progresser la productivité de **22%**

**72%** des télétravailleurs ont le sentiment d'être **moins fatigués**

**83%** des télétravailleurs déclarent être **plus autonomes et avoir plus de responsabilités**

**80%** des télétravailleurs estiment **faire des économies financières**

**78%** des télétravailleurs estiment avoir un **meilleur équilibre** entre vie pro et vie privée

2 allée Pelletier Doisy – BP 340  
54602 VILLERS LES NANCY CEDEX  
Site Internet : <https://www.54.cdgplus.fr>