



Bienvenue au Webinaire
LE TÉLÉTRAVAIL, UN TRAVAIL À
TEMPS COMPLET ?

Repères organisationnels
Repères d'installations
Repères physiologiques

Il va commencer dans quelques instants!

Audrey CIESLAWSKI, Cindy DEGARDIN, Maïté DESSAINT

– Les Webinaires de l'AST –

19 juin 2020

11h00

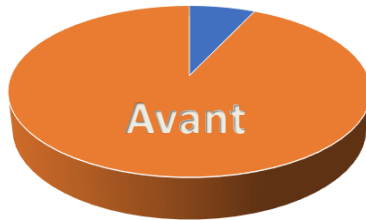
Télétravail, point d'étape post confinement



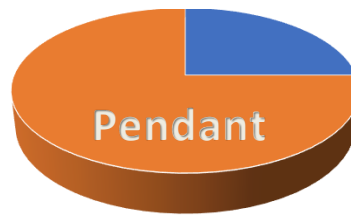
Télétravail en contexte particulier

Repères chiffrés

- 3% de télétravailleurs « réguliers » avant le confinement et 7% de télétravailleurs tout confondu
- 25% de télétravailleurs estimés pendant le confinement



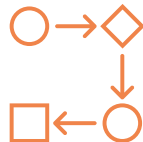
■ Télétravailleurs ■ Non télétravailleurs



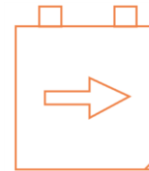
■ Télétravailleurs ■ Non télétravailleurs

Un contexte exceptionnel

- Un télétravail à 100% pour de nombreux professionnels, peu préparés, voire expérimentant une 1^{ère} expérience de télétravail.
- Un enjeu de maintien de l'activité au centre des priorités, les enjeux de conditions de travail au second plan.



Et demain ?



Des questions qui restent en suspens

- L'état d'urgence sanitaire qui privilégie le télétravail sur le long terme
- Comment maintenir un fonctionnement d'entreprise majoritairement en télétravail dans la durée ?



Sources: DARES, Ministère du Travail, ANACT

ARTICULATION DES TEMPS



MANAGEMENT



COLLECTIFS DE TRAVAIL

Sources: ANACT

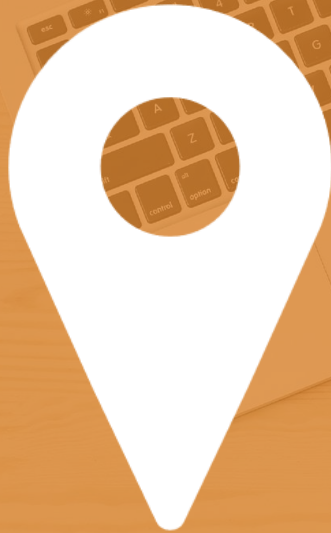


OUTILS NUMÉRIQUES



ESPACES ET LIEUX

ESPACES ET LIEUX



Comment permettre de
bonnes conditions
d'installation face à la
diversité des
configurations ?

ARTICULATION DES TEMPS



Comment limiter la
porosité potentielle
entre les sphères
professionnelles et
personnelles ?

OUTILS NUMÉRIQUES



Les outils de travail à distance sont-ils présents ?
Utilisables ?
Sécurisés ?
Les salariés sont-ils formés à leur utilisation ?

MANAGEMENT



L'encadrement est-il
outillé pour manager
l'équipe à distance ?

COLLECTIFS DE TRAVAIL



Comment maintenir les
liens dans des collectifs
à distance ?

ARTICULATION DES TEMPS



MANAGEMENT



COLLECTIFS DE TRAVAIL

Sources: ANACT



OUTILS NUMÉRIQUES



ESPACES ET LIEUX

Implanter, évaluer ou améliorer le télétravail en entreprise

Kits de l'ANACT disponibles

10 questions sur le télétravail

- De 250 salariés ? L'ANACT propose « objectif reprise »

Conseils et accompagnement par un ergonomiste du service au besoin



Faire face à l'urgence

Présentation

Vous devez déployer rapidement du télétravail exceptionnel (indisponibilités des transports, confinement, etc.) ?

Agissez rapidement sur votre organisation pour faciliter le télétravail avec une méthode efficace et des outils simples.



10 QUESTIONS SUR...

Le télétravail



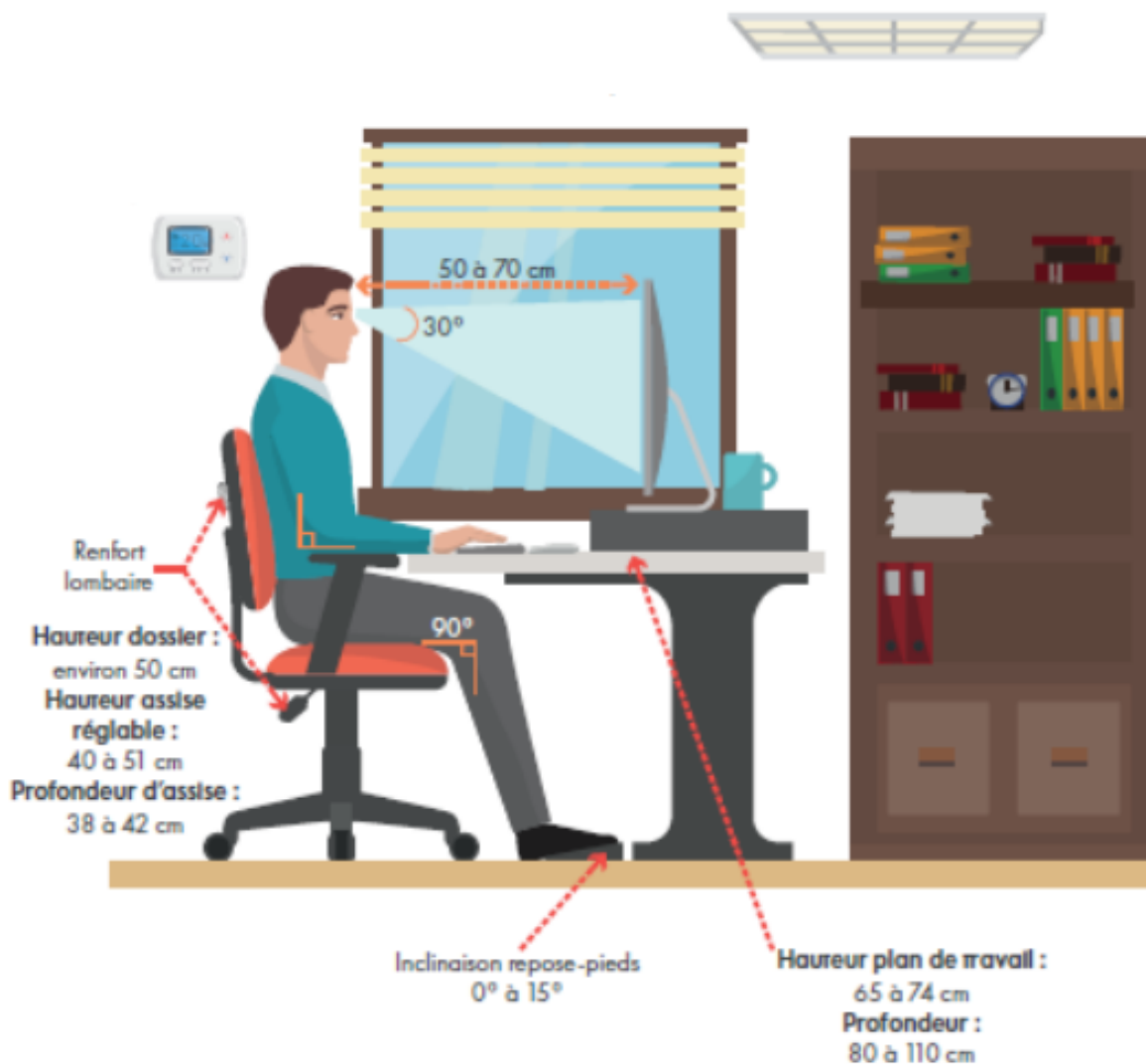
OBJECTIF REPRISE

Appui à la reprise et la poursuite d'activité
>> Entreprises de moins de 250 salariés

Les points de repères d'installation



Bien régler son poste de travail



- Siège
- Plan de travail
- Écran
- Clavier et souris
- Porte documents

Bien régler son poste de travail

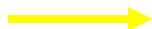
Votre partenaire
Santé Travail



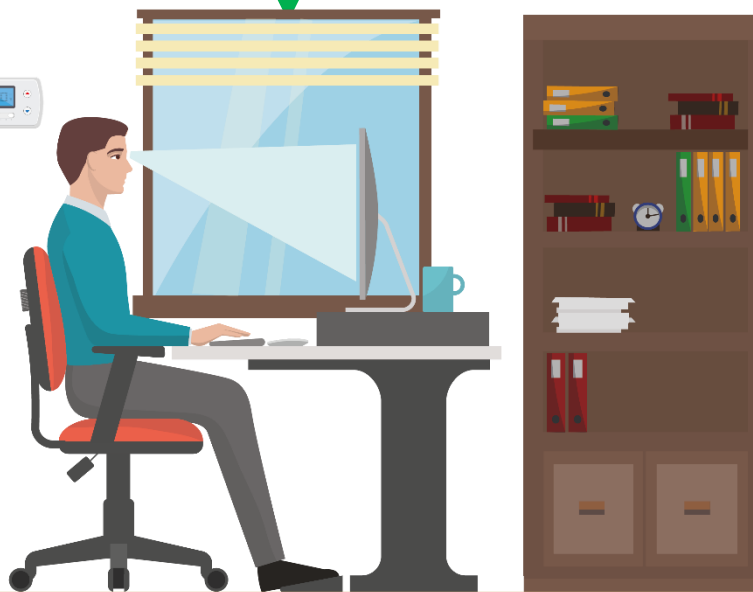
➤ Hiver: 21 à 24°

➤ Été: 23 à 26°

Si climatisation, la T°C intérieure pas + de 8° en dessous de la T°C extérieure



Vue sur l'extérieur



65dB max

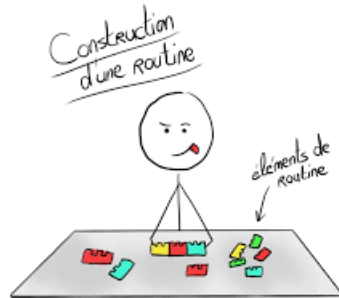
*Si travail de concentration
:50 dB*



Passage:
80cm *minimum*

Espace:
1 mètre

Espace de travail: 10m² pour 1 personne



1. Avoir une routine

2. Avoir un espace de travail



3. Créer une ambiance

4. Créer une check-list pour les tâches quotidiennes



5. Adopter la technique Pomodoro.



6. Utiliser de bons outils de communication



7. Changez régulièrement de postures, faites des exercices d'étirements



Les points de repères physiologiques



Bien s'alimenter pendant le télétravail :

Durant la période de confinement, **57%** des français ont pris en moyenne 2,5 kg*.



Une activité physique réduite, plus de grignotages, une organisation familiale bouleversée... Tant de critères qui sont à l'origine de ce *déséquilibre passager*.

NE PAS DRAMATISER ! L'expérience est comparable à une période post-vacances.

Toutefois, en cette période de télétravail il sera important d'adopter ces prochaines semaines une bonne hygiène alimentaire pour retrouver et préserver son poids d'équilibre.



Présentation du module :

- Conseils généraux d'organisation
- Les repères de consommation: qualité-quantité-apports recommandés
- La composition de l'assiette
- La collation



- Le **sommeil** est un marqueur de notre **santé** physique et psychologique.
- Bien dormir est **essentiel** à l'efficacité de notre **système immunitaire** et à notre **bien être**.
- Face à l'épidémie de coronavirus notre **sommeil** s'est **dérégulé** ou les **troubles** existants se sont **accentués**.
- La **fin du confinement**, le **télétravail** prolongé vont-ils tout remettre en ordre ?



QUELQUES CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

- >> Pour retrouver et préserver un sommeil de qualité
- >> Modifier nos habitudes
- >> Soigner son hygiène de sommeil



COVID – 19 :



Pendant cette période de confinement, nos possibilités d'activité physique ont été limitées au même titre que nos déplacements.

Avec l'accès au **télétravail** pour beaucoup d'entre nous, notre **sédentarité** est augmentée puisque l'essentiel de l'activité se déroule devant un écran.

Votre Service de Santé au Travail vous propose de faire un point sur votre sédentarité.



Présentation du module :

Définition de la sédentarité



Les impacts sur la santé

Les recommandations



Conseils et astuces pratiques

Définition de l'activité physique

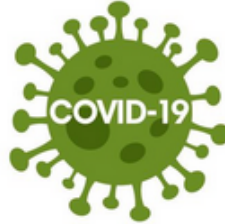


Les recommandations

Bénéfices sur la santé



COVID – 19 :



Le domicile est un espace de liberté où les tentations peuvent être plus nombreuses tandis que les contraintes sociales sont moins fortes.

La consommation de certaines substances psychoactives devient **plus facile** parce qu'elle n'est plus encadrée par les **contraintes du milieu de travail** (ex : pauses cigarettes limitées dans la journée de travail).

A cela s'ajoute le climat anxiogène lié à cette crise sanitaire exceptionnelle, pouvant ainsi engendrer une surconsommation de substances psychoactives.

Présentation du module :

- Quelques chiffres, impact du confinement (MIDELCA)
- Conseils pour gérer sa consommation
- Comment réduire les risques ? (alcool, tabac, médicaments)
- Application, sites, annuaires





QUI INTERVIENT ?	QUELLES ACTIONS ?
Ergonomes	Accompagnement et retours d'expérience
Assistantes Santé Travail	Sensibilisation « Télétravail : les repères d'installation à son poste de travail »
Pôle Education Santé Travail Diététiciennes Intervenantes en nutrition Intervenantes en addictions	4 modules de sensibilisation : - « Télétravail et Alimentation » - « Télétravail et Sommeil » - « Télétravail et Sédentarité » - « Télétravail et Addictions »
Formateurs PRAP	Sensibilisation « télétravail et activité physique »

Ces interventions et modules de sensibilisation sont disponibles en **visioconférence** ou en **présentiel** si les conditions sanitaires le permettent.



MERCI



174 route de Béthune
62160 AIX-NOULETTE



03.21.18.42.00



03.21.18.42.12



www.actionsantetravail.fr

