

# INFO CORONAVIRUS

25 MARS 2020 - N°7

## TRAVAIL À DISTANCE, BONNES PRATIQUES ET CONSEILS

Depuis lundi 16 mars 2020, et jusqu'à nouvel ordre, nous sommes pour la plupart en situation de télétravail pour limiter la propagation du virus responsable de l'épidémie de coronavirus Covid-19. Quelques conseils pour gérer au mieux cette situation.

### # Structurer son activité quotidienne

- Se fixer des **objectifs** sur la journée et la semaine. **Bloquer dans son agenda** des créneaux de travail, de pause et d'activité personnelle et s'y tenir
- **Limiter les interruptions** (mail, messagerie instantanée etc.) pendant des plages horaires consacrées au travail de fond.
- **Respecter les horaires habituels** de travail pour **séparer la vie professionnelle de la vie privée**.



### # Aménager son espace de travail

- **Installez une pièce ou un coin dédié**, vérifiez l'ergonomie de son poste de travail. Si ce n'était pas déjà fait, profitez de ce moment pour vous **approprier pleinement les outils numériques proposés par le DRN et les espaces co** de votre direction. La période est propice au test et à l'adoption de nouveaux outils collaboratifs.
- **Vérifiez l'ensemble du matériel** dont vous aurez besoin pour travailler: internet, ordinateur, téléphone, papier, crayons... Contrôlez également votre plein accès aux mails, messagerie privée, conférence téléphonique, web conférence, etc.



### # Établir des rituels

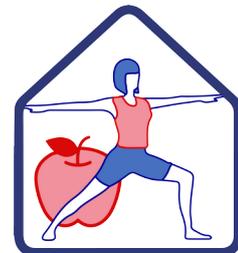
- Mettre son cerveau en "mode travail" en gardant **une routine matinale normale** (heure de lever, petit-déjeuner, habillage etc.)
- **Inventez des rituels partagés** avec vos collègues pour garder le lien (pause café en visio, séance de sport sur la pause déjeuner etc.)



- Créez un rituel de fin de journée (rangement, déconnexion des accès, sauvegarde des données etc.) pour vous **signifier la fin du travail**. Le droit à la **déconnexion continue de s'appliquer**.

## # ... Sans oublier de prendre soin de soi

- **Prendre des repas équilibrés** et des pauses régulières
- **Faire de l'exercice**
- **Déconnecter** et se changer les idées
- **Aérer les pièces** 10 mn par jour fenêtre grandes ouverte



## # Connectez-vous sur naonantes

La page [Travailler à distance](#) est une véritable porte d'entrée pour découvrir les informations essentielles



## # Découvrir les ressources utiles

L'[espace co La Ruche](#) du DRN vous propose des ressources dédiées pour vous accompagner :

- des [actualités](#) pour suivre tous les services mis à disposition
- un [formulaire de demande d'accompagnement](#) pour travailler à distance
- des conseils, comme [Au secours, je suis invité.e à une webconf !](#)
- Vous pouvez aussi accéder à l'espace [Télétravail expérimental](#) qui a été ouvert à tous.

## # Inscrivez-vous aux ateliers agents

À partir de ce **mercredi 25 mars**, un programme avec **des ateliers de prise en main** pour organiser une **web conférence**, découvrir la **nouvelle version du tchat** sont à votre disposition. Ces outils en ligne sont là pour vous aider à bien utiliser les outils numériques de communication à distance.

[Toutes les informations ici](#)

## # Un webinaire pour répondre à vos questions

- Un **webinaire "Vis ma vie de télétravailleur"** est organisé jeudi 26 mars à 14 h.
- **Objectif ? Répondre aux questions** que vous vous posez, sur le travail à distance, les difficultés rencontrées ... il sera animé par Mickaël Poiroux, responsable des usages collaboratifs au DRN et Gaëlle Lancelot, chargée de mission expérimentation du télétravail à la direction des Ressources humaines
- Pour vous inscrire, il faudra télécharger le lien suivant

<https://attendee.gotowebinar.com/register/540846876945145355>

### COMMENT FAVORISER VOTRE DÉBIT INTERNET ?

L'ARCEP (Autorité de régulation des communications électroniques des postes et de la distribution de la Presse) dresse un panorama des problèmes de connexion internet que vous pouvez rencontrer dans le cadre de votre activité de télétravail. Des solutions existent comme dédier un wi-fi à votre poste de télétravail, séquencer vos usages, privilégier la 4G.

[En savoir plus](#)

Vous avez besoin d'assistance : contactez le STP (Support Technique des Postes de travail) au 0811 701 701.