

# INFO CORONAVIRUS

1<sup>ER</sup> AVRIL 2020 - N°12

## TRAVAIL À DISTANCE

### comment gérer ses inquiétudes ?

Depuis le 17 mars 2020, nous sommes nombreux à travailler à distance afin de respecter les mesures de confinement. Cela bouleverse notre quotidien de travail, notre organisation, notre relation aux autres.

Naturellement, des inquiétudes émergent. Voici quelques conseils pour vous aider au mieux pendant cette période difficile.



#### 1. Comment gérer ma charge de travail ?

- Comme cela a dû être organisé avec votre encadrant, vos objectifs de travail sont fixés. Pour ne pas vous sentir submergé, fixez-vous des objectifs quotidiens et faites le point régulièrement avec vos collègues et votre responsable. Fixez-vous des horaires réguliers de travail.
- En période de crise, le rythme de travail évolue, on peut vous attribuer de nouvelles tâches ; certaines urgences peuvent augmenter le niveau de stress. Même si vous travaillez chez vous, vous n'êtes pas seul ; n'hésitez pas à solliciter vos collègues pour un petit coup de main.
- Une fois que votre journée est terminée, déconnectez-vous, annoncez-le, demain est un autre jour.



#### 2. J'ai du mal à me concentrer, je suis inquiet

- La crise que nous vivons est très anxiogène ; nous nous posons naturellement beaucoup de questions : suis-je contaminé ? Vais-je contaminer mon entourage ? Ma famille me manque. Pourra-t-on me soigner ? Ceux que j'aime vont-ils mourir ?
- C'est normal d'être inquiet, il faut l'accepter. Pour autant, il faut autant que possible rationaliser cette inquiétude et la positionner à sa juste place : puis-je faire quelque chose ? Si oui, maintenant ou plus tard ?

- Il faut aussi limiter vos sources d'information et leur fréquence : les médias véhiculent beaucoup d'informations, parfois contradictoires. Si cela vous angoisse, limitez les. Ne restez pas branché sur les chaînes d'information.



### 3 . À distance, j'ai l'impression d'être plus autonome

- C'est le paradoxe de la situation. Cette autonomie « forcée » par le confinement et le travail à distance n'est pas toujours optimale au regard des conditions matérielles (outils, environnement), psychiques (la prise de décision n'est pas toujours simple lorsqu'on ressent des émotions, du stress, liés au COVID-19).
- Malgré tout, vos objectifs ont été fixés avec votre manager. Sur le temps qu'il vous reste de libre, vous pouvez aussi en profiter pour avancer sur un projet prévu pour plus tard, enrichir vos compétences, en développer de nouvelles.



### 4 . Mes collègues me manquent : comment conserver un lien social ?

- Que ce soit avec vos proches, vos collègues, il faut maintenir les liens. Plusieurs outils de communication sont aujourd'hui à votre disposition. Certains sont déjà très utilisés par les agents : chat, conversations privées Whatsapp, Messenger, visioconférence, conférence téléphonique OVH, etc.
- Fixez-vous des temps de coordination en équipe ; mais aussi un rendez-vous régulier de détente, comme une pause café virtuelle, un déjeuner ou un goûter virtuel.
- N'hésitez pas à encourager, féliciter vos collègues qui réalisent un excellent travail au quotidien, qu'ils soient sur le terrain, en travail à distance, ou volontaires pour une direction PCA.



### 5 . J'ai l'impression de ne pas être très productif

- Ce sentiment est tout à fait naturel lorsqu'on se retrouve à travailler à distance de manière contrainte et sans connaissance de la durée. Certaines journées peuvent passer sans qu'on ait l'impression d'avoir vraiment avancé. A distance, les outils, les difficultés de connexion peuvent aussi donner du fil à retordre. Restez patient et positif dans la mesure du possible. Tout ce qui est fait est un plus.
- Si vous doutez de la qualité de votre travail, échangez avec votre manager.



### 6 . Je m'inquiète quant à mon emploi, ma rémunération, etc.

- Les bulletins Info coronavirus ont permis de rassurer les agents sur le maintien de la rémunération durant la période de confinement. Malgré tout, cette situation exceptionnelle reste anxiogène ; on peut entendre des rumeurs, ne plus savoir où se trouve la vérité. Fiez-vous aux canaux officiels de communication (Info coronavirus, Naonantes, manager).

#### **RAPPEL**

Besoin de contacter un professionnel QVST ? Retrouvez la liste des « [contacts RH pendant le coronavirus](#) » en cliquant sur ce lien :

Vous pouvez bien sûr vous appuyer sur le conseiller de prévention de votre direction.

# Les 5 pièges à éviter pour lutter contre la morosité

- Rester en pyjama toute la journée
- Ne pas respecter des horaires fixes de travail
- Grignoter tout le temps
- Travailler de son lit
- Regarder les chaînes d'info en permanence



## Outils & ressources mis à votre disposition

### Nouveau : Tixeo en plus de Jitsi

Une nouvelle solution de web conférence, plus sécurisée, avec une meilleure qualité et bien adaptée pour la coordination d'équipes ou de services. Elle est spécifique à Nantes Métropole et remplacera Jitsi, à terme. Le déploiement sera progressif, l'appel aux candidats se fera sur [l'espace collaboratif la Ruche](#).

### Des ateliers pour accompagner les agents

Plusieurs ateliers sont organisés ces prochaines jours pour aider les agents à prendre en main les outils numériques. Retrouvez le programme complet dans [l'espace collaboratif La Ruche](#).

### Retrouvez le webinaire « vis ma vie de télétravailleurs » en vidéo

Pour voir la vidéo, [cliquez sur ce lien](#).

## Nouveau : gardons le lien !

**Ce n'est pas une blague ! Un espace collaboratif a été créé pour rester en contact pendant le confinement. Le principe est simple : partageons nos vidéos !**

**Pourquoi ?** Pour **maintenir le lien entre nous**, faciliter et égayer le travail à domicile, valoriser les savoir-faire professionnels et personnels.

**Qui ? Nous tous.tes !** Nous avons besoin de tous et toutes, cher.e.s collègues, que nous soyons en PCA, volontaire, en télétravail, en travail à distance, ou à la maison pour raisons de santé ou garde d'enfants.

**Quoi ? Des vidéos courtes (de 30 secondes à 2 minutes) !** Partageons notre quotidien (sans que ni enfants ni personnes extérieures à la collectivité n'apparaissent), nos idées, nos activités professionnelles et/ou personnelles.

**Quand ? Quand on veut**, dès qu'on a une idée et/ou du temps libre.

**Comment ? Avec un smartphone, une tablette, etc. Envoyez la vidéo via [Smash](#) à l'adresse [direction-de-la-communication@nantesmetropole.fr](mailto:direction-de-la-communication@nantesmetropole.fr) avec en objet « gardons le lien » + nom/prénom + info sur le sujet de votre vidéo.**

**[RDV sur l'espace collaboratif « Gardons le lien » dès maintenant !](#)**

