

INFO CORONAVIRUS

08 AVRIL 2020 - N°17

TRAVAIL À DISTANCE

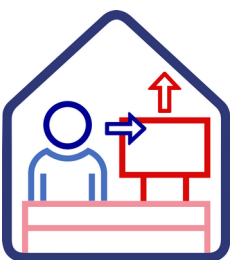
Astuces pour aménager son espace de travail

Depuis maintenant plusieurs semaines, la plupart d'entre nous sommes en situation de travail à domicile ce qui bouleverse notre quotidien. Certains ont pu aménager un véritable bureau, d'autres un espace réduit dans un coin du salon. Voici quelques conseils pour être bien installé en toutes circonstances.



1. Gardez toujours le même espace de travail (si possible)

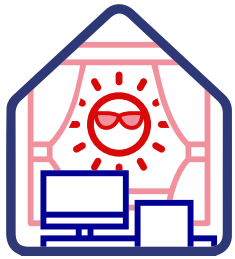
- Que ce soit la table du salon, une petite table dans votre chambre ou votre bureau, l'idéal est de pouvoir y laisser constamment vos affaires. Cela vous permet de ne pas tout ranger chaque jour mais aussi d'avoir un lieu physique d'identifié pour travailler chez vous.



2. Positionnez correctement votre ordinateur

Si vous utilisez uniquement un PC portable, posez le matériel sur une surface stable et si vous en avez la possibilité, utilisez une souris à brancher à votre ordinateur portable. Avoir un 2^{ème} clavier pour que vos bras soient à bonne hauteur avec les épaules (ni trop haut ni trop bas) est un vrai plus.

- Pour ceux qui ont un ordinateur personnel, privilégiez un PC fixe qui vous permet de :
 - Réglez la hauteur de l'écran à la hauteur de vos yeux. Cela limite la fatigue visuelle. Des livres, des magazines ou tout support stable peuvent être utiles pour rehausser votre matériel.
 - N'oubliez pas également de positionner l'écran à une distance équivalente à votre bras.



3 . Pensez à la lumière

- Le soleil sur les écrans est un vrai calvaire et on y voit rapidement plus rien. Trouvez la bonne exposition pour profiter de la lumière naturelle sans pour autant qu'elle se reflète dans votre écran.
- Vous pouvez également prévoir des éclairages d'appoint selon vos besoins.
- Réglez la luminosité, le contraste et la taille de police (en plus grand) peut s'avérer une bonne astuce pour limiter la fatigue visuelle.



4 . Être assis convenablement

Vous n'avez pas tous le super fauteuil de bureau ergonomique chez vous ?

- Ce n'est pas grave, essayez à minima de vous asseoir bien au fond de votre siège/ chaise/fauteuil pour soulager vos lombaires.
- Mettez les avant-bras près du corps, épaules et nuque relâchés.
- Positionnez-vous bien droit face à l'écran, les coudes à 90° avec les poignets qui reposent devant le clavier.

Astuce : Si vous n'êtes pas assez haut, surélevez-vous avec un coussin et/ou optez pour un repose pieds improvisé si vos pieds ne touchent pas le sol (gros livre, boîte ...)



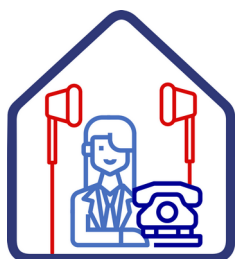
5 . Travaillez détendu

Fixer un écran toute la journée et rester dans la même position peut être particulièrement fatigant :

- Quittez de temps à autre l'écran et regardez au loin (plus de 12 min) pour reposer vos yeux
- Faites une pause de 5-10min toutes les heures si vous travaillez en continu sur écran
- Bougez et étirez-vous
- Hydratez-vous régulièrement

BONUS :

Personnalisez votre espace de travail avec des photos, les créations artistiques de vos enfants, des plantes etc. pour vous l'approprier au mieux.



6 . Et pour le téléphone ?

- Si vous l'utilisez de manière prolongée, préférez des écouteurs ou la fonction haut-parleur pour éviter la position prolongée du combiné coincé entre votre tête et vos épaules.

Profiter du confinement pour se former à distance, c'est possible.

Le CNFPT a dû suspendre ses formations en présentiel, mais il propose une offre de formation à distance renforcée : + de 35 MOOC sont proposés sur www.fun-mooc.fr/universities/CNFPT/



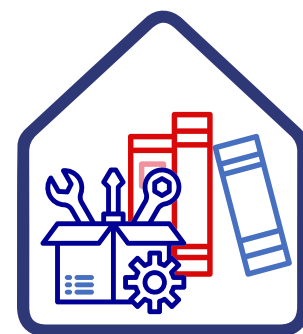
Profitez de cette période pour vous former et vous familiariser avec ce nouveau mode d'apprentissage.

La procédure habituelle est allégée : parlez-en à votre encadrant.e et, avec son accord, **lancez-vous !**

Outils et ressources mis à disposition

Permanences de dépannage pour les ordinateurs portables et téléphones mobiles professionnels

Si vous avez un problème que vous n'arrivez pas à résoudre avec les ressources de Naonantes, deux permanences sont proposées par le DRN dans le bâtiment Champ de mars. Elles sont accessibles sur rendez-vous après un appel au STP (0811 701 701) .



Déploiement de Tixeo, solution de web conférence sécurisée

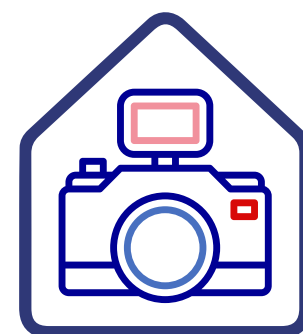
Si vous souhaitez **organiser une web conférence**, le nouvel outil **Tixeo** est proposé par le DRN. Un accompagnement à son utilisation débutera la semaine prochaine sur [inscription](#).

Ateliers ou webinaires de prise en main des outils numériques

Le DRN propose régulièrement des événements : [découvrez le programme](#)

Votre espace de travail en photo

Vous avez suivi nos conseils et vous êtes aménagé un espace de travail à domicile à la fois confortable et fonctionnel ? **Envoyez-nous vos photos** à direction-de-la-communication-interne@nantesmetropole.fr et nous les repartageront sur Naonantes **mercredi 15 avril**.



Rendez-vous sur votre espace collaboratif « gardons le lien »

Pour maintenir le lien entre nous et égayer notre quotidien, n'hésitez pas à envoyer vos courtes **vidéos** via Smash à direction-de-la-communication-interne@nantesmetropole.fr avec en objet « **gardons le lien** » + nom/prénom + titre de votre vidéo

