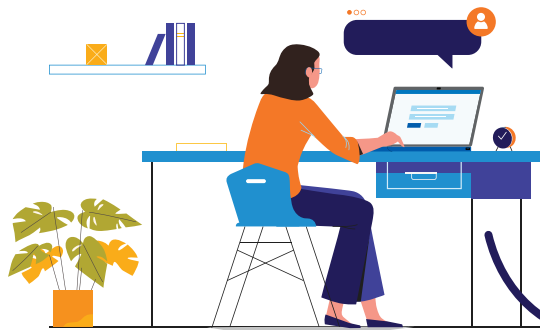


# Télétravailler efficacement en période de coronavirus grâce aux 4 CO

Depuis l'apparition du nouveau coronavirus, nous sommes très nombreux à travailler à domicile. Vos collègues ne sont pas là, mais votre partenaire et vos enfants circulent dans la maison. Une situation particulière sur laquelle vous n'avez guère d'emprise. Mais la façon dont vous gérez cette situation dépend de vous. **Les 4 CO vous aideront dans votre démarche.**



## Concentration

Profitez des moments où votre concentration est à son maximum. Par conséquent, **divisez votre temps en 3 types.**

### Focus

Utilisez vos moments **les plus productifs de la journée** pour accomplir les tâches prioritaires. Parce que même à distance, votre supérieur attend des résultats. Éteignez votre smartphone pour vous concentrer à 100 %.

### Flex

Planifiez de manière souple du temps pour **les concertations, les mails et les tâches non prioritaires**. Faites savoir à vos collègues quand vous êtes joignable.

### Free

Donnez-vous **le temps de vous ressourcer**. Bougez autant que possible, mangez sainement et prenez du temps pour vos enfants.

## Coordination

Faites votre travail de manière intelligente et pratique. **Ces 3 éléments vous aideront.**



### Rythme fixe

- Convenez d'une répartition claire des tâches à la maison.
- Levez-vous et couchez-vous à des heures fixes.
- Incluez vos 3 blocs horaires (Focus, Flex, Free) dans votre planning.



### Planification flexible

- Établissez un planning étendu pour plusieurs jours.
- Tirez une leçon de chaque changement. Qu'est-il possible d'améliorer ?
- Planifiez vos pauses de manière flexible, en fonction de vos enfants.



### Lieu de travail productif

- Prévoyez un apport lumineux optimal.
- Évitez toute source de distraction.
- Travaillez de manière ergonomique.
- Agrémentez votre espace de quelques plantes.

## Communication

Une communication claire est la clé d'une **collaboration réussie**, même à distance.

1.

Maintenez des **contacts formels et informels** avec vos collègues et votre supérieur.



2.

Choisissez le **bon canal** de communication.



3.

Conseils pour garder l'esprit d'équipe :

- Concertation matinale avec petit-déjeuner
- Moment de café virtuel.
- Happy hour le vendredi.



## Collégialité

Télétravailler, tout le monde doit s'y habituer.

Faites preuve de **collégialité** et appliquez ces conseils :



Fournir un **feed-back constructif**



Être **honnête**



Maintenir une **bonne ambiance**



Être **reconnaisant**



S'**entraider**



Partager des **conseils**