

→ Plateforme d'écoute



0800 13 00 00

Ecoute, soutien et conseil aux télétravailleurs des TPE et PME



0805 655 050
(dispositif APESA)

Ecoute, soutien et conseil aux employeurs

→ En complément

Découvrez également notre brochure spécifique à l'ergonomie en télétravail !



Découvrez nos autres brochures et nos newsletters sur notre site !

APST68
Alsace Prévention Santé Travail



Scannez-moi !

<https://www.apst68.fr>



Même à la maison, attention aux salariés en détresse !

Comme toute situation de travail, le télétravail comporte des risques professionnels, des risques physiques mais également des risques psycho-sociaux.

A travers cette brochure, vous découvrirez quels sont les facteurs de risques, ainsi que quelques pistes de prévention.



Ne pas jeter sur la voie publique (article L.541-10-1 du Code de l'Environnement)

V.2023-01

→ Les principaux RPS pour les salariés ?



→ Les principaux RPS pour les collectifs ?



- Fragilisation des collectifs de travail et de la cohésion d'équipe
- Tensions, conflits
- Diminution du sentiment d'appartenance
- Des managers démunis, épuisés, sentiment de culpabilité

→ Quelques conseils pratiques

Garder un rythme

Structurer son activité quotidienne

- Se fixer des objectifs par jour, par semaine
- Organiser et délimiter son temps
- Communiquer sur son planning et ses disponibilités (aux collègues, mais également à son entourage)
- Limiter les interruptions pendant les plages horaires consacrées au travail de fond
- Garder un rythme «habituel» pour séparer vie professionnelle et vie privée

Mettre en place des rituels

- Garder une routine matinale habituelle
- Créer des nouveaux rituels partagés avec les collègues (groupes restreints)
- Créer un rituel pour signifier la fin de journée de travail

Ne pas perdre le contact avec les collègues : organiser des moments d'échanges virtuels

Et penser à prendre soin de soi et se ressourcer



Communiquer sur ses difficultés avec son employeur le plus tôt possible !

→ Accompagnement individuel par les entreprises

