



Grâce à l'excellent travail de nos militants de l'équipe UNSA Caisse des Dépôts et Consignations, nous vous proposons de partager ensemble quelques bonnes pratiques. Cette période de confinement perturbe naturellement nos activités personnelle et professionnelle habituelles. Au travers de quelques fiches pratiques et au fil des jours, nous vous communiquerons des informations à la fois utiles, pratiques et innovantes. Bonne lecture !

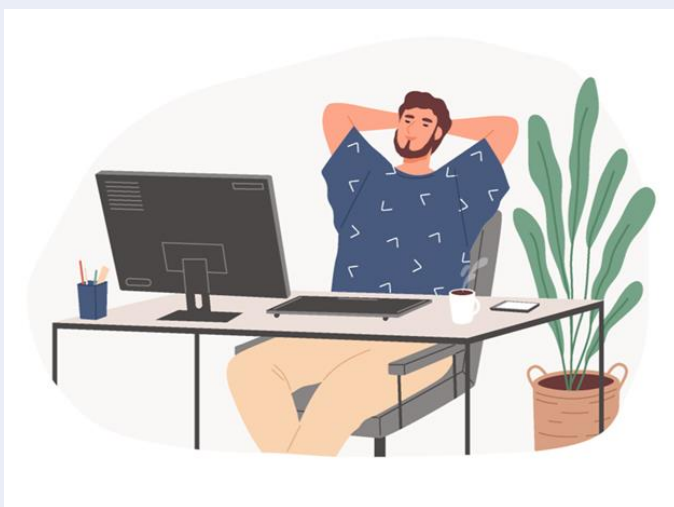
## n°2 - Se créer un cadre de travail agréable

Le travail à domicile a de nombreux avantages (pas de déplacements, pas de code vestimentaire, pas de collègues bruyants 😊) mais le travail à distance a ses propres défis.

Le premier d'entre eux est de rester productif ! Travailler sur le canapé en pyjama peut être jubilatoire jusqu'à ce que vous réalisiez que c'est l'heure du déjeuner et que vous ayez à peine accompli le dixième de votre liste de choses à faire.

Pour vous aider à focaliser votre attention sur votre travail et à la maintenir, il est important de créer un espace de travail qui vous le permette.

Nous avons rassemblé quelques trucs et astuces sur la façon de concevoir votre espace de bureau à domicile afin de conjuguer bien être et productivité.



## n°2 - Se créer un cadre de travail agréable

### Séparez votre espace de travail de votre espace de vie

La création d'un espace de travail dédié permet de minimiser les distractions de la famille, des animaux domestiques, de la télévision et de toutes les autres activités de la maison qui pourraient attirer votre attention.

### Laissez entrer la lumière

Permettre à la lumière naturelle de baigner autant que possible votre espace de travail. En plus des effets positifs sur l'humeur et des apports en vitamine D cela diminue la fatigue oculaire et les maux de tête.

### Le pouvoir des plantes

La recherche a montré que l'exposition à la nature et à la verdure augmente le bonheur et la productivité tout en réduisant le stress. Si vous avez une vue sur les arbres et les arbustes, tournez votre bureau vers la fenêtre. Si vous êtes en appartement mettez des plantes vertes dans votre champ de vision.

### Gardez votre appartement propre

Le travail à domicile signifie que toute votre maison ou votre appartement est un élément potentiel de distraction. Vous pourriez vous retrouver incapable de détourner le regard de cette pile de vaisselle sale que vous vouliez laver ou de tous les jouets éparpillés sur le sol. Si les choses semblent s'accumuler rapidement, ce peut être une bonne idée de planifier une heure chaque jour ou chaque semaine pour ranger que ce soit toute la maison ou juste la zone dans laquelle vous travaillez.

En tant que Bureau de la Fédération UNSA Banques Assurances et Sociétés Financières, notre rôle est aussi de vous prévenir des dangers afin de limiter les risques professionnels par suite des transformations importantes des conditions de travail.

Vous avez des questions, nous y répondrons.



Secrétariat : 01 48 18 88 15 - [sec.fede.ba@unsa.org](mailto:sec.fede.ba@unsa.org)

Secrétaire général : 06 43 46 23 50 - [fx.jolicard@unsa.org](mailto:fx.jolicard@unsa.org)

<http://banques-assurances.unsa.org/>