

# *La productivité dans le cadre du Télétravail*

**Corinne Beth**

# Pourquoi l'aborder?

- ❖ Demande accrue d'une disponibilité en distanciel
- ❖ Gestion actuelle très différente de celle sur le marché du travail

Don't miss the chance to earn extra income working from the comfort of your own home. This is a great opportunity for you and your friends!

Work from home with flexible hours

- You can work on our projects around your other jobs

A diverse, inclusive culture is vital to our mission of helping build better AI. We offer opportunities for individuals of all abilities and backgrounds.

Plage de salaires indisponible

*Trouvez votre propre*

Rigide

Adapté

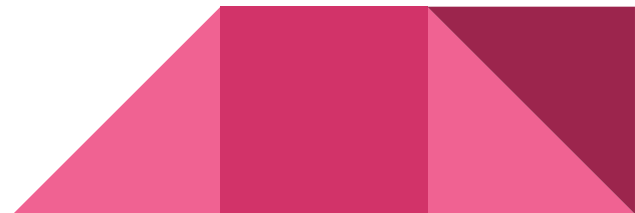
Flexible

# RYTHME DE TRAVAIL

Reproduction fidèle du  
rythme “présentiel”

Horaires professionnels fixes  
qui s’articulent autour de  
votre vie personnelle

Emploi du temps fluctuant



# Comment trouver votre rythme?

# La chronobiologie

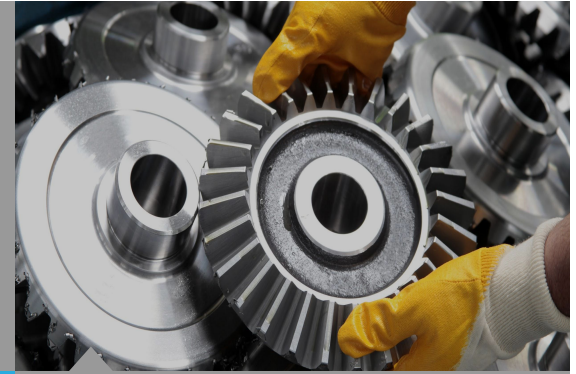


**But**

Trouver son propre rythme pour  
→être plus efficace

## Définition

Discipline qui s'intéresse aux  
rythmes biologiques des  
êtres vivants.



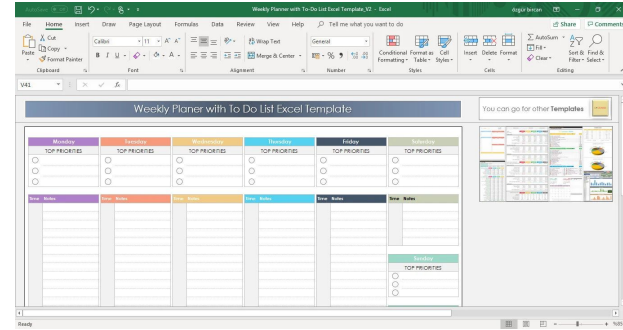
## Comment?

Étudier son rythme pour trouver  
ses pics de concentration, de  
motivation, etc.

# La clef de tout: l'organisation

Créer des plannings quotidiens pour respecter:

- 01 | La charge idéale de travail
- 02 | La séparation vie privée → vie professionnelle
- 03 | Les dead-lines



# L'environnement de travail

Dans l'utopie des articles et sites internet:



## La pièce idéale de votre domicile

**La pièce de bureau dédiée à votre télétravail est évidemment la meilleure non plus les enfants ou le conjoint. Car oui, ils ont droit aussi de se dé**  
**principale d'une maison.**



Mes conseils pour un environnement bureau et un télétravail optimal :

- On investit dans un bureau nomade ou modulable
- On végétalise un peu avec un papier peint floral comme le **décor Bambou d'Arte et Flamant** ou l

seul la journée. Le bureau sous l'escalier descendent.

### Bureau côté rue ou côté jardin ?

Pour vous stimuler, télétravaillez plutôt dans une pièce côté rue, dont

De quelle couleur dois-je peindre mon bureau à domicile ?

L'orange est idéal pour l'activité

Il est intéressant de noter que l'orange peut être une arme à double tranchant en matière de décoration. L'orange suscite une réaction plus forte que toute autre couleur et cela peut vous affecter positivement ou négativement. Les recherches indiquent que les hommes ne s'épanouissent pas dans les environnements de travail orange alors que... Pour les femmes, il peut aider à stimuler la productivité en

ur les bureaux à domicile. Cette teinte vive peut hisssante et est souvent associée au danger. Bien ion sur certains éléments de votre bureau à

# L'environnement de travail

Dans la réalité: éviter les distractions

01 | Celles qui occupent notre esprit

→ to do list





# L'environnement de travail

Dans la réalité: éviter les distractions

01 | Celles qui occupent notre esprit

02 | Celles qui occupent notre espace

→ to do list





# L'environnement de travail

Dans la réalité: éviter les distractions

01 | Celles qui occupent notre esprit

02 | Celles qui occupent notre espace

03 | Celles qui viennent des autres:

Enfants, conjoints, cohabitants,

Collègues: messagerie instantanée

→ Mettre en place des règles



*Merci pour votre attention*

