Dernières nouvelles No. 11 de la part du Syndicat

Cher(e)s collègues,

Lorsque nous parlons d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, nous entendons que la partie "vie privée" doit équilibrer la partie "professionnelle". Votre équilibre entre télétravail et vie privée est-il aussi bon qu'il pourrait l'être ?

Les réunions WebEx, Skype, Zoom etc., le fait de devoir constamment mettre à jour nos calendriers pour toutes les réunions en ligne, ont constitué depuis 2 mois notre quotidien et de facto la plupart d'entre nous travaillons plus longtemps car nous voulons montrer à quel point nous sommes productifs. Il n'est pas difficile d'imaginer que si ces réunions en ligne assurent une communication continue et opportune, elles peuvent malheureusement aussi contribuer à la disparition quasi totale de cet équilibre entre vie professionnelle et vie privée, si nous n'y prêtons pas attention.

Un mauvais équilibre entre vie professionnelle et vie privée peut avoir toutes sortes de répercussions sur notre bonheur, notre développement personnel et notre sentiment de bien-être. Essayons de bien faire la part des choses.

Voici quelques conseils d'experts en matière de SST :

1 - Ayez des heures de travail claires. Établissez un horaire et respectez-le.

Pour éviter la pression du sentiment que vous devriez être en ligne en permanence, établissez un horaire. Utilisez les outils de votre calendrier Outlook pour indiquer quand vous êtes hors ligne ou en ligne, y compris vos pauses et quand vous êtes occupés. Cela aidera vos collègues à savoir à quelle heure ils peuvent vous trouver en ligne. Il est également bénéfique pour vous d'avoir un horaire fixe afin d'avoir le temps de faire vos activités et vos tâches personnelles, et de passer du temps avec votre famille sans être interrompu par le travail.

2 - Profitez des activités ou des tâches personnelles pour faire des pauses dans la journée. Ces pauses peuvent vous aider à revenir au travail frais et dispos pour reprendre vos fonctions.

3 - Prévoyez des activités après le travail.

Il est essentiel d'avoir des activités à faire en dehors des heures de travail. Prévoyez un horaire pour ces activités. Cela vous évitera de travailler tard et de vous connecter à votre ordinateur pendant le week-end. Prévoyez une heure fixe chaque soir ou le week-end pour passer du temps en famille ou pour rencontrer vos amis.

Travailler à domicile ne signifie pas moins de travail, c'est même le contraire qui a été prouvé. Il est essentiel que vous vous efforciez de gérer efficacement votre temps afin de vous acquitter de vos responsabilités au travail et à la maison.

Profiter de la partie « VIE » de la VIE PROFESSIONNELLE, c'est la seule façon de gérer efficacement la partie « PROFESSIONNELLE ».

P.S. Un article sur « *Le personnel de l'OIT en Europe et dans les États arabes a fait preuve de résistance et de patience pendant la pandémie COVID-19* » est disponible sur notre blog, UNION-magazine, à l'adresse suivante : <http://unionmag.ilostaffunion.org/ilo-staff-in-europe-and-the-arab-states-resilient-and-patient-during-the-covid-19-pandemic/>