Du côté des neurosciences

L'environnement de travail

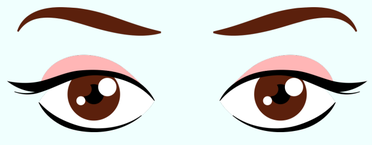
Avec le télétravail, les frontières entre la sphère professionnelle et personnelle sont effacées, ce qui présente un risque pour la santé du collaborateur.

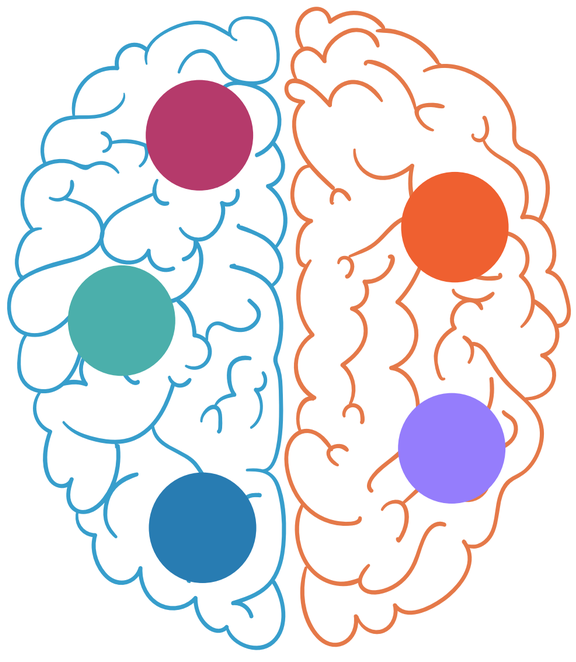
Il doit mettre en place des pratiques saines :
- Mettre en place un espace de travail réservé pour rétablir les frontières
- Prévoir des espaces temps dédiés pour les activités les plus importantes
- Fixer des rituels d'entrée et de sortie du travail
- Prévoir des sas de décompression, des temps intermédiaires de récupération avant d'entamer sa vie personnelle

L'attention promue par le regard

L'échange mutuel de regards influence l'état d'esprit et stimule l'engagement.

À distance, vous devez regarder la caméra au moins **30 %** du temps d'échange.





Le feedback social

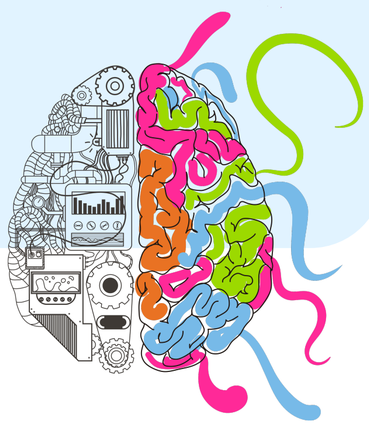
Le feedback social se nourrit de l'approbation de notre interlocuteur sous la forme d'un sourire, d'un hochement de tête qui activent le circuit de la récompense...

À distance, le manager devra être particulièrement vigilant à diffuser des feedback sociaux et à inviter son collaborateur à préciser son ressenti.

La surcharge cognitive

Face à une surdose d'informations, le cerveau se met en surcharge entraînant une difficulté à analyser, de la fatigue et un risque de **burn out.**

3 facteurs favorisent le risque de surcharge :
- l'état interne et émotionnel
- la complexité de la tâche
- l'environnement de travail



Respecter son rythme naturel

Passer du temps sur une tâche qui demande trop d'attention peut entraîner une baisse de performance.

Il est nécessaire de prévoir des temps de pause qui renforcent l'efficacité. Pour être efficace, le collaborateur doit changer la nature de sa tâche pendant sa pause

Pact conseils
Agir pour un monde meilleur