

« Travail favorable pour le cerveau »

Utiliser le kit de sensibilisation

Téléchargez le
package sur
notre site Web



info.idewe.be/fr/déconnexion



Aperçu

- Quatre **affiches** et quatre **économiseurs d'écran** :
 - Pensez à recharger vos batteries
 - Après l'effort, le réconfort
 - Mettez votre smartphone en mode « vacances »
 - Offrez une pause à votre smartphone
- Quatre **vidéos** sur la distraction, l'équilibre entre travail et vie privée, le multitâches et les pauses :
 - **Distraction** – Comment fixer votre attention sur ce qui est important pour vous, afin de prendre la bonne direction.
 - **Intégrateur** – Comment gérez-vous l'équilibre entre travail et vie privée ? Êtes-vous un véritable intégrateur, pour qui les limites entre le travail et la vie privée s'estompent ? Ou définissez-vous clairement où l'un commence et l'autre s'arrête ?
 - **Multitâches** – Vous n'êtes pas multitâches, même si vous pensez l'être. Découvrez-en davantage sur l'importance du lien.
 - **Pause** – Votre cerveau aime être bien occupé et concentré, mais profite également de laisser libre cours à vos pensées. Accordez-vous donc une pause.
- **Charte numérique** (formulaire PDF) – Concluez des accords clairs sur la communication numérique au sein de votre organisation. Fixez vos accords vous-même ou utilisez une de nos versions préremplies avec quelques exemples pour vous mettre le pied à l'étrier.
- **Liste de contrôle « Connecté/déconnecté : une gestion saine »** – Un aperçu des thèmes importants qui contribuent à une politique de déconnexion. Complétez-la au niveau de votre organisation ou de votre équipe afin d'identifier les points d'attention et de définir des mesures.

Envie de réussir ? Réfléchissez :

- Au **public cible**
Quels groupes ou quels travailleurs souhaitez-vous (principalement) atteindre ?
Comment pouvez-vous les aborder au mieux ? Comment reçoivent-ils l'information ?
- Aux **canaux de communication**
Quels canaux de communication internes allez-vous utiliser (p. ex. : e-mail, intranet, bulletin d'information, réunion d'équipe, etc.) ? Essayez d'établir le plus de liens possible avec votre politique de déconnexion.
- À l'implication des **supérieurs hiérarchiques**
Informez-les du moment où cette campagne aura lieu et en quoi elle consiste. Insistez également sur l'importance d'une bonne intégration dans l'équipe et leur rôle en la matière.
- À l'**évaluation et au suivi**
Évaluez dans quelle mesure cette campagne (a) fait effet. Envisagez également des initiatives à long terme, par exemple en tant qu'éléments de politique en matière de bien-être, afin de d'entretenir l'attention et les changements de comportement à cet égard.

Déployez le matériel de sensibilisation au travail favorable pour le cerveau pendant plusieurs semaines dans votre organisation.

Vous trouverez
un exemple
de campagne
au verso !

À quoi votre campagne de sensibilisation peut-elle ressembler ?

AU PRÉALABLE

Campagne de lancement

- Suscitez la **curiosité** des travailleurs à propos de cette thématique.
- Postez un message sur votre **intranet** pour attirer l'attention. Par exemple : « Vous ne savez pas à quoi accorder vos priorités ? Avez-vous parfois l'impression de ne pas savoir ce que vous avez fait de la journée, alors que vous étiez occupé(e) ? Les discussions avec les collègues ou les pauses décontractées vous manquent ? Nous pouvons vous aider ! Nous vous expliquerons bientôt comment trouver un équilibre dans votre travail numérique. »



SEMAINE 1

Recharge mentale

- Information du jour : « Laisser libre cours à vos pensées est essentiel pour la prise de conscience. »
- Partagez l'**affiche** et l'**économiseur d'écran** « Pensez à recharger vos batteries ».
- Publiez la **vidéo** « Pause » de manière visible sur votre intranet ou encouragez vos collaborateurs à l'utiliser pendant les réunions (par exemple pendant la réunion du personnel, une réunion d'équipe, etc.).
- Une débauche de créativité ? Offrez un aperçu d'une pause agréable possible dans la liste de « conseils pour débrancher » de votre organisation. Ajoutez-en éventuellement (p. ex. : un baby-foot), établissez un itinéraire de balade à proximité, insistez sur le droit de faire une pause, partagez des conseils de détente de collègues, etc.



SEMAINE 2

La concentration en période de surcharge

- Citation du jour : « La concentration est le nouveau QI » – Cal Newport, auteur de « Deep Work ».
- Partagez l'**affiche** et l'**économiseur d'écran** : Mettez votre smartphone en mode « vacances ».
- Publiez la **vidéo** « Distraction » de manière visible sur votre intranet ou encouragez vos collaborateurs à l'utiliser pendant les réunions (par exemple pendant la réunion du personnel, une réunion d'équipe, etc.).
- Une débauche de créativité ? Offrez un aperçu des espaces de concentration sur votre lieu de travail, distribuez des gadgets que les travailleurs peuvent utiliser pour indiquer qu'ils sont occupés et qu'ils souhaitent ne pas être dérangés, partagez des conseils de concentration des collègues, etc.



SEMAINE 3

Créer du lien

- Proverbe du jour : « Pas besoin de grands discours lorsqu'un petit geste suffit. »
- Partagez l'**affiche** et l'**économiseur d'écran** : « Après l'effort, le réconfort ».
- Placez la **vidéo** « Multitâches » de manière visible sur votre intranet ou encouragez vos collaborateurs à l'utiliser pendant les réunions (par exemple pendant la réunion du personnel, une réunion d'équipe, etc.).
- Une débauche de créativité ? Proposez un défi entre collègues à vos équipes (par exemple un tournoi de ping-pong, ou la création d'une vidéo de présentation de l'équipe), créez un espace où les collègues peuvent discuter, faites le lien avec cette thématique lors de votre teambuilding, etc.

SEMAINE 4

Au travail !

- Citation de la semaine : « La sagesse commence dans l'émerveillement » – Socrate.
- Maintenant que tout le monde est chaud, le moment idéal est venu pour lancer l'**e-learning** « Travail favorable pour le cerveau et déconnexion » !
 - Diffusez la **vidéo d'introduction** sur l'intranet ou pendant une ou plusieurs réunions.
 - Insistez sur le fait que les travailleurs peuvent suivre leur propre parcours, en fonction des résultats du test d'autoréflexion réalisé au début.

Pour savoir ce que comprend l'e-learning, contactez-nous par e-mail via academy@idewe et recevez un lien test.

À PARTIR DE LA SEMAINE 5

Sur la voie du travail favorable pour le cerveau

- Placez la **vidéo** « Intégrateur » sur l'équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle de manière visible sur votre intranet ou encouragez vos collaborateurs à l'utiliser pendant les réunions (par exemple pendant la réunion du personnel, une réunion d'équipe, etc.).
- Diffusez la **charte numérique** et encouragez vos équipes à la mettre en pratique. Consultez également la boîte à outils à destination des supérieurs hiérarchiques pour construire ces séances en équipe.

