

MIEUX TELETRAVAILLER & meilleures pratiques digitales

SANTE – BIEN-ETRE – PRODUCTIVITE



Conférence & Atelier (Visio/Présentiel)
animés par Thierry-Léandre LE FUR

Tant d'enjeux... et de solutions

Découvrons les best practices numériques !



Regagnons plus de **30%** de temps & productivité¹ :
concentration, énergie mentale, gestion des
vraies priorités *face* à la dispersion, surcharge
informationnelle, blurring, isolement...

Réduisons les **30%** de risques biopsychosociaux :
Surexcitation, Sommeil fracturé et Sédentarité sont
les 1^{ers} facteurs d'AVC, surpoids, cancers, diabète T2...
Stress numérique², burnout, dépressions ou suicides
sont tous en hausse : anticipons-les !

Retrouvons plus de **30%** d'équilibre des temps de vie
qui nous manquent grâce à la boussole temporelle !

1. Le travail en "multitâche" fait perdre 40% de temps productif (Pr. Meyer)
Le télétravail "bien géré" fait gagner 20% de productivité (Bloom et al. (2015)
... "mal géré" en fait perdre 40% (Morikawa (2020)).
Les journées de visioconférences mal gérées affectent de 30% le QI opérationnel
et une nuit "d'accro à l'écran" de 30% nos capacités relationnelles (3DS FA (2020))
2. Le stress numérique concerne 1 salarié sur 3 (Ex. E-mail : Univ. Glasgow & Paisley).
Le stress cause 50 à 60% des journées de travail perdues (Agence Europe SST).

TELETRAVAIL : MIEUX SAVOIR...

- . **Organiser ses journées selon les bons tempos**
Trouver les bons rythmes, justes durées et moments selon les actions (ex. "visio"), rituels de mise en action/récupération...
- . **Développer sa stratégie "3D" Ressources**
Développements personnel, relationnel et fonctionnel : face au digital omniprésent il faut une approche globale !
- . **Traiter les « 5S » et plus du Télétravail**
Stress, surcharge mentale, sommeil fracturé, sédentarité, ou sociabilité (isolement) : quelle sont les priorités de chacun ?
- . **Doser le télétravail et ses ressources dans l'année**
Managers hybrides ou télétravailleurs, nos besoins, capacités, et temps ressources doivent être ajustés régulièrement.
- . **Se motiver à engager ces best-practices**
Roue et carton motivationnels, moteurs d'actions plus profonds, tempos "top départ" : à l'acte !

« *Le savoir rend heureux, le savoir rend libre.* »
Michel Serres
... et **plus efficace et en meilleure santé** !

Distanciel & présentiel : de la sensibilisation à l'action !

. ATELIERS-CONFERENCES & FORMATIONS

- Action de sensibilisation, prévention et "incentive best-practices" pour salariés et managers hybrides
- Formations (QVT, RH, SSCT, CSE...)
- Ateliers cocréation "Kit-outils", guides best practices...

. CAMPAGNE DE SENSIBILISATION "3D8"*

- Sur-mesure, régulièrement (ex. chaque mois ou trimestre) un atelier ou une conférence (avec carnets pédagogiques).
- * Digital Detox Day 8 pour de meilleures pratiques digitales.

. PARCOURS INTENSIFS

- Accompagnement des salariés en difficulté, managers hybrides et équipes en télétravail ou hyperconnectées.



- Sensibilisation et bonnes pratiques

S'initier ou développer les best practices télétravail & digital (EDF, Mairie Versailles, Air France, Addiction Suisse, [CREFAC](#)...)

- Focus (QVT, performance, santé, soft skills...)

Ex. Détox digitale = performance globale



Ex. Mieux Vivre avec le numérique



Ex. BEST : Bien-Être & Santé au Travail



Ex. DRJSCS/Préfecture : le numérique addictif ?



Ex. Bien-Être au travail en digital et productivité



Ex. Tempos en digital et télétravail



Ex. Santé & QVT digitale



N.B. Les interventions s'appuient sur nos formations aux SSCT validées par le conseil scientifique et pédagogique d'AFOMETRA. (* Dernière MAJ de "Savoir Organiser son télétravail" : février 2023).

Le + : une approche globale développée avec toutes parties prenantes : MEDEF, ANDRH (RSE), Dir. QVT, Syndicats, SSCT, Orga. SANTE, Univ...

Une expertise reconnue

Thierry-Léandre Le Fur, un pionnier passionné

Expert en comportements numériques, QVT liée au digital & télétravail (Santé-Productivité) - Diplômé MBA/IMP, PSB et d'Etudes Sup. en santé mentale (D.E.S.U. - Paris VIII).

25 ans dans le monde du digital (ex. DR marketing groupe), puis depuis 10 ans conseil et formateur en bonnes pratiques & softs skills digitaux (ex. télétravail), et en réduction des risques (ex. stress digital chronique, addiction).

Il est devenu « le pionnier aux 10 premières » en outils et incentives pédagogiques, fondés sur les neurosciences. (Exemples ci-contre avec lien hypertexte sur images).

Il est contributeur pour le Sénat (référent), Assemblée Nationale (prévention), Fédération Addiction (3D8), universités et grandes écoles (EMLV, MBA EFAP, Sorbonne...)

<https://www.thierrylefur.com/>

Contact & devis : tlfur@addlib.fr - 06 38 82 87 08



Agir pour le télétravail, c'est aussi :

. Attirer et retenir les jeunes talents

Leur montrer par les actions existantes de formation aux best practices digitale que l'entreprise est de leur temps.

. Faciliter la mise en œuvre des accords et process

Engager de 1^{ères} actions QVT liées au digital, équilibre des temps ou droit à la déconnexion par la sensibilisation.

. Associer actions RH, QVT, SSCT et managériales

Les bons comportements et pratiques en digital & télétravail offrent un cercle vertueux performance - bien-être – santé.

