

# 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 & productivité<sup>1</sup> :  
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<sup>ers</sup> facteurs d'AVC, surpoids, cancers, diabète T2...  
Stress numérique<sup>2</sup>, 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](mailto: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<sup>ères</sup> 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.

