



Cours de formation continue pour les professionnels de l'EFP

Chefs d'équipe virtuelle

Module 1

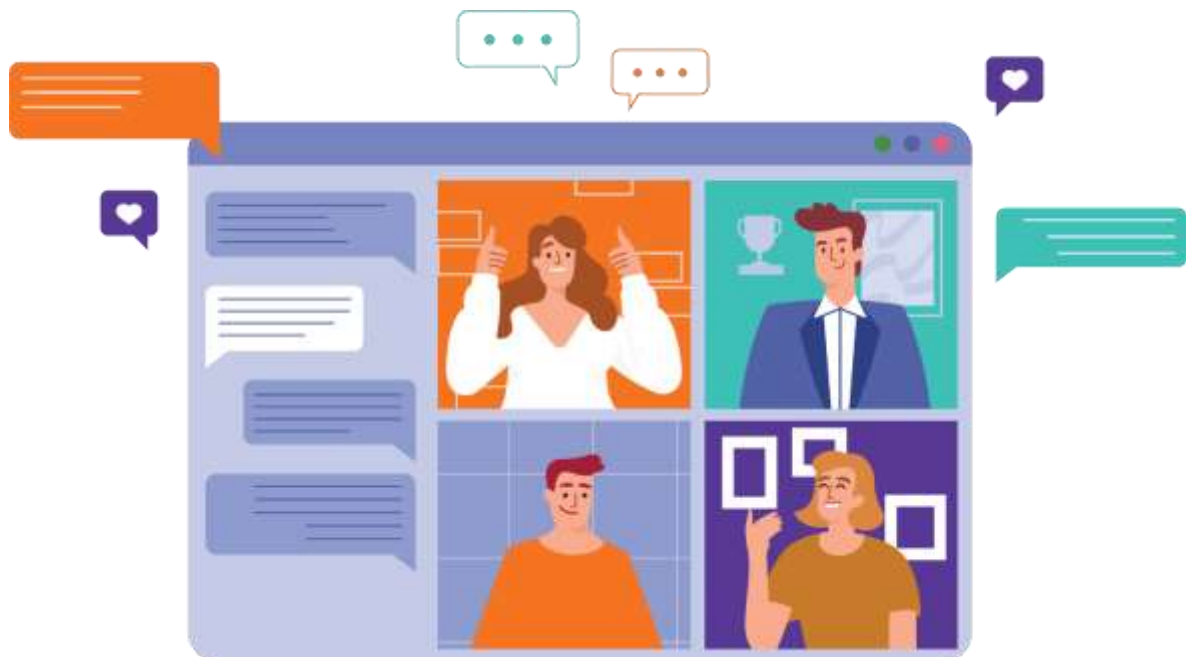


Table des matières

Aperçu de la formation 3

Résultats de l'apprentissage 4

Module 1 - Pratiques de bien-être pour le télétravail 5

Session 1 : Que signifie le bien-être pour vous ?	5
Session 2 : Se familiariser avec les premiers signes de l'épuisement professionnel	6
Session 3 : Prévention et traitement de l'épuisement professionnel et du stress	7
Session 4 : Veillez à ce que le fait d'être hors de vue ne signifie pas être hors de l'esprit	9
Bibliographie	10

Aperçu de la formation

Introduction

Le travail à distance se développe plus rapidement que jamais et ne montre aucun signe de ralentissement. C'est l'avenir du travail, avec des avantages tant pour les employeurs que pour les employés. Cette formation vise à aider les chefs d'équipe d'eTravailleurs à adopter une attitude positive et à favoriser le bien-être de leurs employés afin d'améliorer leurs performances.

Ce projet vise à combiner des compétences spécifiques en matière de direction d'équipes virtuelles avec des compétences numériques et des pratiques de bien-être et d'engagement. Les outils de formation inclus dans les modules suivants ont été spécialement conçus pour être applicables dans n'importe quel contexte professionnel et permettront à tous les leaders de suivre et de cultiver et/ou d'acquérir des capacités inestimables qui les aideront à s'épanouir tant sur le plan personnel que professionnel.

Grâce à cette formation, les chefs d'équipe et les managers pourront acquérir les aptitudes et les compétences nécessaires pour travailler à distance et/ou gérer des équipes virtuelles, en mettant l'accent sur le bien-être et l'engagement.

Objectifs de la formation :

L'objectif de cette formation est de donner aux chefs d'équipe les moyens d'acquérir les compétences qui leur permettront d'aider les télétravailleurs et les particuliers à travailler à distance.

Grâce à cette formation, les chefs d'équipe seront en mesure de reconnaître l'importance des compétences numériques et des pratiques de bien-être pour maintenir des équipes virtuelles saines et productives.

Plus précisément, ses objectifs sont les suivants

- (1) le développement de compétences appropriées chez les chefs d'équipe afin de mieux gérer le bien-être et la productivité des équipes virtuelles et
- (2) enrichir la capacité des chefs d'équipe virtuelle à utiliser les outils technologiques appropriés.

Résultats de l'apprentissage

Quels sont les acquis de l'apprentissage visés par la formation ?

La formation des chefs d'équipe vise à atteindre les objectifs d'apprentissage suivants :

-Aider les chefs d'équipe à comprendre et à développer les compétences nécessaires pour gérer efficacement une équipe virtuelle.

- Aider les chefs d'équipe à comprendre l'utilité des pratiques de bien-être dans le télétravail
- Aider les chefs d'équipe à susciter l'engagement et la confiance des membres de leur équipe virtuelle
 - Utiliser efficacement la technologie et les outils pour soutenir la communication au sein de l'équipe
 - Améliorer leur communication et leur approche du retour d'information avec leur équipe virtuelle
 - Suivre les progrès et gérer les performances des membres de l'équipe afin d'atteindre les objectifs fixés
 - Aider les dirigeants à faire en sorte que leurs équipes virtuelles soient en mesure de tirer pleinement parti de ce mode de travail

Module 1 - Pratiques de bien-être pour le télétravail

Brève présentation du module

Le module 1 vise à fournir aux chefs d'équipe virtuelle une liste compacte et complète d'activités pratiques pouvant être mises en œuvre pour favoriser le bien-être des travailleurs à distance.

Objectifs du module

Ce module vise à donner aux responsables virtuels une meilleure compréhension de ce qu'est le bien-être et à leur présenter certaines pratiques de bien-être pour le télétravail. Il vise à leur fournir des compétences qui leur permettront de préserver et de promouvoir le bien-être des eTravailleurs, notamment en établissant une stratégie d'autosoins, en faisant respecter l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et en attribuant des charges de travail équitables aux eTravailleurs. Les participants seront également initiés aux moyens d'aider les eTravailleurs à se sentir moins seuls et isolés. Ces activités peuvent contribuer à promouvoir le bien-être psychosocial des eTravailleurs.

À l'issue de ce module, les eTravailleurs devraient être en mesure d'élaborer leur propre plan d'action pour préserver leur bien-être.

Résultats d'apprentissage du module

MODULE	À l'issue de la formation, les participants sont censés ...		
	Connaissances	Compétences	Attitudes
MODULE 1	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre ce que l'on entend par bien-être Expliquer ce qu'est l'épuisement professionnel et en identifier les premiers signes Apprendre l'importance de prendre soin de soi Comprendre l'importance du lien social pour le bien-être des eTravailleurs 	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre à identifier les premiers signes de l'épuisement professionnel Créer une stratégie d'autosoins Attribuer une charge de travail équitable et équilibrée aux eTravailleurs Apprendre à rester socialement connecté avec les eTravailleurs 	<ul style="list-style-type: none"> Apprécier l'importance du bien-être sur le lieu de travail Considérer les soins personnels comme une nécessité et non comme un luxe Apprécier l'importance des liens sociaux avec les membres de leur équipe

Contenu du module

Session 1 : Que signifie le bien-être pour vous ?

Le bien-être des employés est le fondement d'une équipe forte et engagée.

Le travail à distance présente de nombreux avantages, mais la recherche montre également que **près de la moitié des travailleurs à distance se sentent en moins bonne santé mentalement** en travaillant à domicile (Nuffield Health, 2021).

Il est donc essentiel que les dirigeants soutiennent et se préoccupent du bien-être de leurs eTravailleurs.

Étape 1. Regardez la courte vidéo "Qu'est-ce que le bien-être" fournie ci-dessous et prenez des notes pendant la vidéo sur ce que signifie le bien-être.

[Qu'est-ce que le bien-être ?](#)

Étape 2. Prenez quelques minutes pour noter votre propre compréhension du bien-être - Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

Bien qu'il n'y ait pas de consensus sur une définition unique du bien-être, nous nous concentrerons dans ce module sur la **dimension psychosociale du bien-être**. Le bien-être psychosocial fait référence à un état d'esprit dans lequel un employé éprouve des **émotions positives** telles que le **bonheur et la satisfaction**, et est capable de développer et d'entretenir des **relations significatives** avec les autres et de satisfaire son besoin d'appartenance.

Étape 3. Quels sont les facteurs qui peuvent avoir un impact sur le bien-être de vos eTravailleurs ? Regardez la vidéo ci-dessous et notez les facteurs susceptibles d'avoir un impact sur le bien-être de votre équipe.

[La révolution du télétravail : comment la réussir ? | The Economist](#)

Étape 4. Après avoir visionné la vidéo, vous pouvez organiser une réunion en tête-à-tête avec les membres de votre équipe et discuter des questions suivantes.

1. Comment évalueraient-ils leur satisfaction à l'égard de leur bien-être général sur une échelle de 1 à 5 (1 - pas du tout satisfait et 5 - très satisfait) ?
2. Quels sont les facteurs qui influencent leur bien-être lorsqu'ils travaillent à distance ?
3. Sont-ils capables de travailler de manière productive dans leur environnement de travail à distance ?
4. L'équipe travaille-t-elle bien ensemble ?
5. Quels sont leurs besoins ? Comment pourriez-vous, en tant que responsable, contribuer à leur bien-être ?
6. Dans quelle mesure se sentent-ils valorisés/apprécisés au travail ?

Session 2 : Se familiariser avec les premiers signes de l'épuisement professionnel

86 % des employés qui travaillent à domicile à temps plein sont victimes d'épuisement professionnel (Gallup, 2022).

Un stress émotionnel, physique et mental excessif et prolongé peut conduire à l'épuisement professionnel. L'épuisement professionnel survient lorsque vous êtes débordé, émotionnellement épuisé et incapable de répondre aux exigences de la vie et du travail.

Étape 1 : Dimensions de l'épuisement professionnel - Regardez la courte vidéo "Qu'est-ce que l'épuisement professionnel ?" et notez les trois dimensions de l'épuisement professionnel.

[Qu'est-ce que l'épuisement professionnel ?](#)

Étape 2. Prenez le temps de réfléchir à la vidéo que vous venez de regarder.

Pouvez-vous vous identifier à la description de l'épuisement professionnel ?

Pensez-vous que l'un des membres de votre équipe puisse se reconnaître dans cette description du burn-out ?

Étape 3. Lire l'article suivant "[Symptômes et traitement de l'épuisement professionnel](#)".

Session 3 : Prévention et traitement de l'épuisement professionnel et du stress

L'épuisement professionnel est réversible. Un responsable peut aider un eTravailleur qui se sent épuisé à modifier son environnement de travail et sa routine quotidienne. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils et suggestions. **Conseil 1 : Encouragez votre équipe à créer des stratégies d'autosoins.**

Les soins personnels diffèrent d'une personne à l'autre, et c'est bien ainsi. Il peut s'agir d'aller à la salle de sport ou de dîner en famille.



Étape 1 : Pour avoir une idée plus précise de ce qu'est l'autosoins, regardez la vidéo TED ci-dessous sur "L'autosoins : Ce que c'est vraiment" [Self Care : Ce que c'est vraiment | Susannah Winters | TEDxHiltonHeadWomen](#)

Étape 2 : Le bien-être des eTravailleurs commence par le sommet. Veillez à ce que vous et les autres dirigeants preniez soin d'eux-mêmes afin qu'ils puissent mieux s'occuper de leurs équipes.

Réfléchissez aux pratiques d'autosoins que vous vous appliquez à vous-même.

Étape 3. Aidez votre équipe à créer sa propre stratégie d'autosoins en jouant au **bingo de l'autosoins** en ligne [ici](#). Cet outil en ligne peut vous aider à encourager les membres de votre équipe à s'engager dans des activités d'autosoins de manière amusante et interactive. Des exemples d'activités que vous pouvez inclure dans votre bingo d'autosoins en ligne sont présentés dans l'image ci-dessous



Conseil n° 2. Donner la priorité à l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et le faire respecter (voir [module 6](#))

Vous trouverez ci-dessous quelques moyens simples de favoriser l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée des eTravailleurs :

- Valoriser les vacances et le temps libre
- Offrir des horaires flexibles
- Fixer des limites claires entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle
- les aider à gérer leur temps plus efficacement et à hiérarchiser leurs tâches

Conseil n° 3. Attribuer des charges de travail équitables et équilibrées aux eTravailleurs.

Soyez attentif à la manière dont vous déléguez et équilibrez les charges de travail au sein de l'équipe. En particulier pour les équipes à distance, il peut être difficile pour les dirigeants d'avoir une vision claire du travail effectué par les membres de l'équipe au quotidien. C'est pourquoi il est si important de procéder à des vérifications régulières au sein de l'équipe, à des entretiens individuels, à des systèmes de retour d'information et à des outils de gestion de projet. Veillez à ce que votre équipe soit correctement dotée en personnel pour faire face à la quantité de travail requise. En tant que responsable, votre rôle consiste également à clarifier régulièrement les objectifs de performance et à les réviser si nécessaire pour répondre aux exigences de l'organisation.

Session 4 : Veillez à ce que le fait d'être hors de vue ne signifie pas être hors de l'esprit

Les eTravailleurs se sentent souvent **isolés et seuls**. Les personnalités extraverties en particulier peuvent en souffrir, car elles ont l'habitude de puiser leur énergie dans leur entourage. Ces sentiments peuvent rendre les eTravailleurs plus **vulnérables au stress** et avoir un impact négatif sur leur **bien-être psychosocial**. Les dirigeants doivent être proactifs et veiller à ce que les eTravailleurs ne se sentent pas seuls lorsqu'ils sont loin du bureau.

Étape 1. Restez en contact avec votre équipe en **utilisant efficacement les TIC**.

Consultez la section de la boîte à outils consacrée aux outils permettant une communication efficace dans le cadre du télétravail.

Étape 2. Soyez proactif en tendant la main, en vous connectant, en vous engageant et en interagissant avec les membres de votre équipe.

Au lieu d'attendre les réunions prévues, il est parfois utile de faire une pause café "virtuelle" ou de discuter de manière informelle avec un eTravailleur.

On ne sait jamais, ils se sentent peut-être un peu isolés et apprécieront que vous fassiez l'effort d'interagir avec eux. Cela pourrait conduire à une réduction du sentiment de solitude et à une amélioration du bien-être psychosocial.

Lire l'article suivant : [Happy Hour virtuel : Tout ce dont vous avez besoin pour organiser un événement amusant |](#)

Étape 3. Encouragez votre équipe à créer des réseaux de soutien social.

Les réseaux de soutien social permettent aux eTravailleurs d'établir un réseau avec lequel les membres de l'équipe peuvent **discuter et se fournir une assistance mutuelle, discuter des défis auxquels** ils peuvent être confrontés, ou même des **meilleures pratiques** pour travailler à distance.

Il existe de nombreux **groupes LinkedIn** pour les travailleurs à distance, et la plupart d'entre eux sont actifs et engagés. C'est un endroit idéal pour entrer en contact avec d'autres travailleurs à distance, demander des conseils et tirer profit de l'expérience d'autres personnes.

Dans cette courte vidéo [Rejoindre des groupes LinkedIn](#), vous apprendrez comment rechercher et rejoindre des groupes sur LinkedIn.

Les groupes les plus courants et les plus importants pour les travailleurs à distance sont les suivants :

- Professionnels du travail à distance (plus de 190 000 membres)
- Le lieu de travail virtuel (plus de 160 000 membres)
- The Work-At-Home Woman (plus de 50 000 membres)

Étape 4. Dans cet article intitulé [Comment trouver des communautés de soutien pour les travailleurs à distance](#), vous trouverez quelques-unes des **meilleures communautés en ligne pour les travailleurs à distance**, ainsi que des **conseils** sur la manière de les rejoindre et d'en tirer le meilleur parti. Lors de votre prochain entretien individuel avec un eTravailleur de votre équipe, présentez-lui des groupes en ligne possibles pour les travailleurs à distance et des conseils sur la manière de les rejoindre et d'en tirer le meilleur parti. Cela pourrait conduire à une réduction du sentiment de solitude et à une amélioration du bien-être psychosocial.

Bibliographie

- **Lectures suggérées**

Charalampous, M., Grant, C. A., Tramontano, C. et Michailidis, E. (2019). Examiner systématiquement le bien-être au travail des télétravailleurs à distance : A multidimensional approach. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 28(1), 51-73.

Gallup. "Les travailleurs à distance sont confrontés à un taux élevé d'épuisement professionnel : How to Turn It Around". Consulté le 16 juin 2022.

- **Ressources complémentaires**

Grant, C. A., Wallace, L. M. et Spurgeon, P. C. (2013). An exploration of the psychological factors affecting remote eworker's job effectiveness, well-being and work-life balance. *Employee Relations*.