

Checklist pour l'employeur : "Déconnecter dans un monde digital, comment s'y prendre ?

| | O | N |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Une vision claire du travail et des lieux de travail | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Existe-t-il une vision claire de la "déconnexion au travail" qui favorise un travail sain et productif ? Adapté aux activités, aux tâches et aux besoins des employés ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Politique et procédures écrites | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Existe-t-il une politique (et des procédures) écrite sur le droit à la déconnexion ? Tient-elle compte des différentes modalités et fonctions au sein de l'organisation ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> Ces dispositions comprennent-elles la disponibilité de l'employé pendant les heures de travail (les heures normales ainsi que les heures de garde, le cas échéant) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> Ces dispositions comprennent-ils la disponibilité de l'employé en dehors des heures de travail (après le travail, pendant les jours fériés) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> Ces dispositions prévoient-elles la fourniture du matériel et du support technique nécessaires ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> Sait-on quels outils de communication utiliser dans quels cas au sein de l'organisation ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> La politique tient-elle compte de l'observation et du feedback des employés, de toute modification de la législation et des bonnes pratiques ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> Le lieu de travail est-il aménagé pour offrir des possibilités de déconnexion au travail ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> Y a-t-il une évaluation adéquate des risques ergonomiques (par exemple, poste de travail-écran, éclairage, ventilation, bruit, espace de travail) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> Y a-t-il une évaluation adéquate des risques psychosociaux (par exemple, le stress lié au travail, l'isolement social, l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée,...) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> Y a-t-il une évaluation adéquate du mode de vie sain (par exemple, sommeil, alimentation, exercice) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Management et changement de comportement | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Les responsables hiérarchiques et les employés comprennent-ils leurs responsabilités en matière de bien-être, sécurité et santé ? Sont-ils compétents pour les mettre en pratique en termes de déconnexion ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> Les managers sont-ils encouragés à effectuer des analyses (de risques) au sein de leurs équipes ou avec elles ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> Existe-t-il des dispositions pour garder le lien et communiquer entre collaborateurs ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> Existe-t-il des formations/sensibilisations pour le personnel et la ligne hiérarchique concernant le droit à la déconnexion ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Soutien personnalisé et formation à la 'digital balance'

- Pour vous en tant qu'employeur:** les applications numériques facilitent la plupart des tâches quotidiennes. Mais elles ont aussi un inconvénient. L'accessibilité technologique constante augmente la charge de travail, ce qui accroît le stress des employés. Mensura soutient les organisations dans la réalisation d'une politique sur la déconnexion. En tant que partenaire d'échange ou coach, nous offrons des conseils sur mesure. Contactez-nous à aspects-psychosociaux@mensura.be.
- Pour vos employés :** nos experts fournissent des conseils et des astuces pour maintenir un équilibre entre vie professionnelle et vie privée au cours d'un atelier interactif. Participez à notre formation '[digital balance](#)' et découvrez comment reconnaître les pièges du monde numérique.

1 / 1