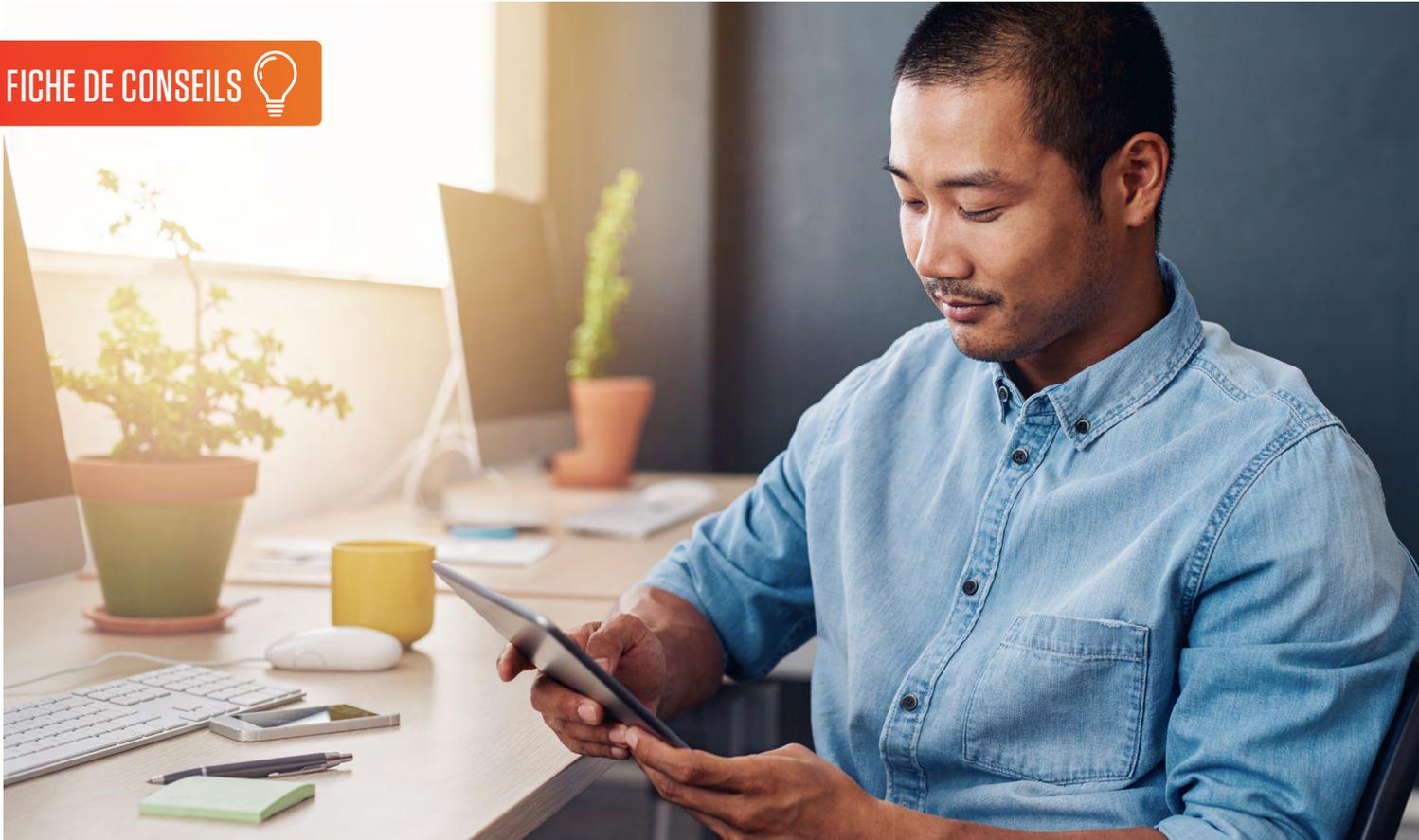


# Aider vos employés à éviter les sentiments de solitude et d'isolement

FICHE DE CONSEILS 



Alors que les entreprises s'adaptent pour créer des politiques et fournissent des technologies en faveur du télétravail, elles doivent aussi se préparer à répondre aux besoins de leurs employés en termes d'interaction sociale et d'esprit de communauté. L'un des défis du confinement et du télétravail consiste à gérer le sentiment de solitude, qui est déjà un problème croissant parmi les travailleurs. La solitude a un impact profond sur la santé physique et psychologique des individus, autant que de fumer 15 cigarettes par jour.



## Encouragez l'activité physique

La solitude peut favoriser les inflammations et la production d'hormones du stress, augmentant ainsi le risque d'hypertension, d'obésité et d'autres troubles chroniques. De nombreux cours de gymnastique en groupe, salles de sports et studios de yoga proposent des séances en ligne pour aider à maintenir une sensation de lien social et de normalité. C'est une excellente ressource pour permettre aux employés de conserver leurs routines. Encouragez vos employés à suivre des cours pour couper leurs journées ou à [instaurer une nouvelle habitude saine](#) avec un partenaire d'exercice en faisant quelques squats au début de chaque appel.

## Luttez contre la monotonie

L'un des avantages d'un espace de travail, c'est qu'il est conçu pour travailler, justement. Dans le cadre du respect de la distanciation sociale, encouragez vos employés qui travaillent depuis chez eux à sortir se promener pour changer de décor et à téléphoner à un ami pour recréer la sensation d'un espace de travail.

## Maintenez des relations actives

Encouragez vos employés à se retrouver pour des pauses café virtuelles, ou planifiez des appels pour signaler la fin de la journée, tout en fournissant une pause sociale imitant ce à quoi ils sont habitués sur le lieu de travail. Fournissez des conseils et outils pour simplifier les choses, avec des idées telles que des sujets de conversation quotidiens pour faciliter la transition. Pour un démarrage rapide, envisagez de tirer parti de notre [Calendrier du bien-être 2020](#) si vous voulez des idées.

## La pleine conscience

La pratique de la pleine conscience peut avoir d'autres avantages que la réduction du stress : elle peut aussi accorder du temps aux employés pour écarter les stimuli qui les distraient afin de les aider à se concentrer, prévenir l'anxiété et la dépression, et favoriser les sentiments d'estime de soi. Le simple acronyme [THRIVE](#) représente une façon facile de proposer aux employés une première étape tactique en vue d'une pratique positive de la pleine conscience.

## Tirez parti des groupes d'employés établis

Vos champions du bien-être et vos groupes professionnels axés sur la sécurité, la diversité et la jeunesse représentent une composante exceptionnelle de votre effectif. Encouragez les chefs de groupes à identifier une ou deux façons de maintenir les groupes actifs pendant cette période de trouble.



### Idées à partager :

- Conférences TED, vidéos ou séances d'apprentissage en ligne
- Créez une chaîne Microsoft Teams ou Slack dédiée et postez du contenu régulièrement
- Chasse au trésor en équipe depuis chez soi
- Table ronde virtuelle avec des hauts dirigeants sur un sujet pertinent pour le groupe
- Ou encouragez-les à organiser quelque chose d'amusant comme un planking challenge (sur le sol) pour montrer comment se renforcer tout en s'adaptant au changement

**Prêt à faire passer votre programme de bien-être des employés au niveau supérieur ? Adressez-vous à un expert de Virgin Pulse pour vous lancer.**

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [virginpulse.com](https://virginpulse.com)  
Trouvez-nous sur [facebook](#) | [twitter](#) | [linkedin](#)

[virginpulse.com](https://virginpulse.com)

© Virgin Pulse 2020