

Outils et moyens de gestion de l'anxiété en situation de pandémie



**Neuro
Plus**

Martin Prévost
Directeur de l'accompagnement
martin.prevost@neuroplus.org



-
- Contexte d'intervention
 - Entreprise de consultance
 - Service d'accompagnement
 - Passage du travail sur place au télétravail
 - Début d'emploi en télétravail





- En début de pandémie
 - Communication en temps réel pour rassurer tout le monde
 - Annoncer les changements et ce qui ne changera pas
 - Fournir des sources d'information fiables sur la pandémie



- Guide de l'employé.e et plan d'accompagnement
 - Souci d'ergonomie
 - Évaluation des besoins technologiques et matériels
 - Fourniture des équipements manquants pour consultant.e.s et apprenant.e.s
 - Enseignement des bons usages de l'appel video et des autres outils de communication





- Horaire de travail
 - Assouplissements
 - Micro-pauses
 - Journées en deux parties
 - Gérer le temps de transport économisé
 - Profiter de l'énergie non requise pour le transport



- Activité physique
 - Bouger souvent de son poste de travail
 - Maintenir un niveau d'activité au moins égal à celui pré-pandémie (déplacements)
 - Soutien à la découverte de nouvelles activités





- Activités sociales: générer des occasions de rencontre entre les consultant.e.s
 - Réunions sociales en ligne sur des thèmes choisis par les participant.e.s
 - Groupe privé sur un réseau social
 - Promotion des activités organisées par les consultant.e.s





- Accompagnement plus serré
 - Suivis plus fréquents et plus courts
 - Consignes plus détaillées
 - Visite des lieux, réelle ou virtuelle, même pour le télétravail
 - Rétroaction plus fréquente de la personne répondante et de la personne qui accompagne
 - Utilisation de l'appel vidéo de préférence à l'appel téléphonique
 - Mise en place de l'échelle de bien-être

Outils et moyens de gestion de l'anxiété en situation de pandémie



**Neuro
Plus**

Martin Prévost
Directeur de l'accompagnement
martin.prevost@neuroplus.org