

AMÉLIORER LE QUOTIDIEN AU TRAVAIL ET EN  
TÉLÉTRAVAIL GRÂCE À L'APPLICATION:

WORK <sup>On</sup>/<sub>Off</sub> LIFE

-Projet numérique -

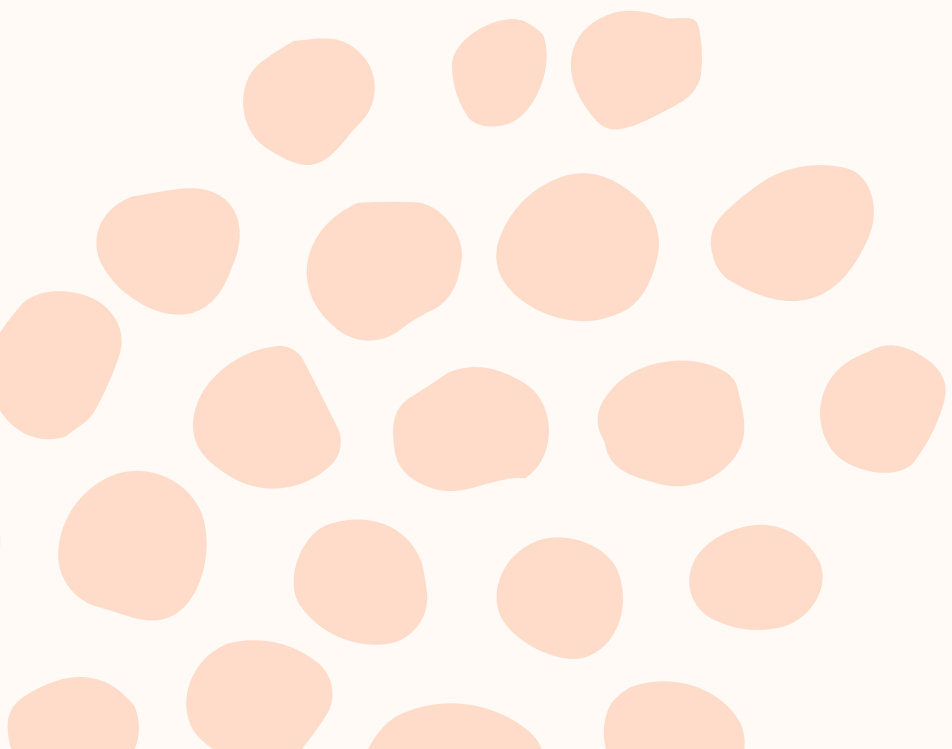



# Table des matières

1. Introduction
2. La place du télétravail
3. Le droit à la déconnexion
4. Utilité de l'application
5. Conclusion




# 1. Introduction





**L'idée est de pouvoir créer une application compatible avec les ordinateurs et mobiles qui permettrait à chaque entreprises (employeurs/ employés) d'améliorer leurs outils de communication et de permettre à chacun d'avoir un réel accès au droit à la déconnexion. L'application Work <sup>On</sup>/<sub>Off</sub> Life a pour but d'améliorer ces points.**

**Nous entrons également dans une ère où le télétravail dans le monde de l'entreprise est fortement requis, il est alors important que la vie professionnelle n'empiète pas sur la vie personnelle. C'est également un des gros enjeux de l'application.**









## 2. Le télétravail





Le télétravail est une pratique professionnelle qui consiste à travailler à distance, généralement depuis son domicile, en utilisant les technologies de l'information et de la communication (ordinateur, téléphone, internet) pour communiquer et collaborer avec ses collègues, son manager ou ses clients. Cette pratique est de plus en plus répandue et a connue une extension sans précédent dû à la crise sanitaire.

Selon la DARES, en janvier 2021, 27% des salariés le pratiquent, contre 4% en 2019. De plus, 8 travailleurs sur 10 souhaitent le poursuivre en réduisant toutefois son intensité.



A stylized sun icon in a light orange color, featuring a semi-circular arc with vertical lines inside and small teardrop shapes radiating from the top and bottom edges.

# Les impacts du télétravail







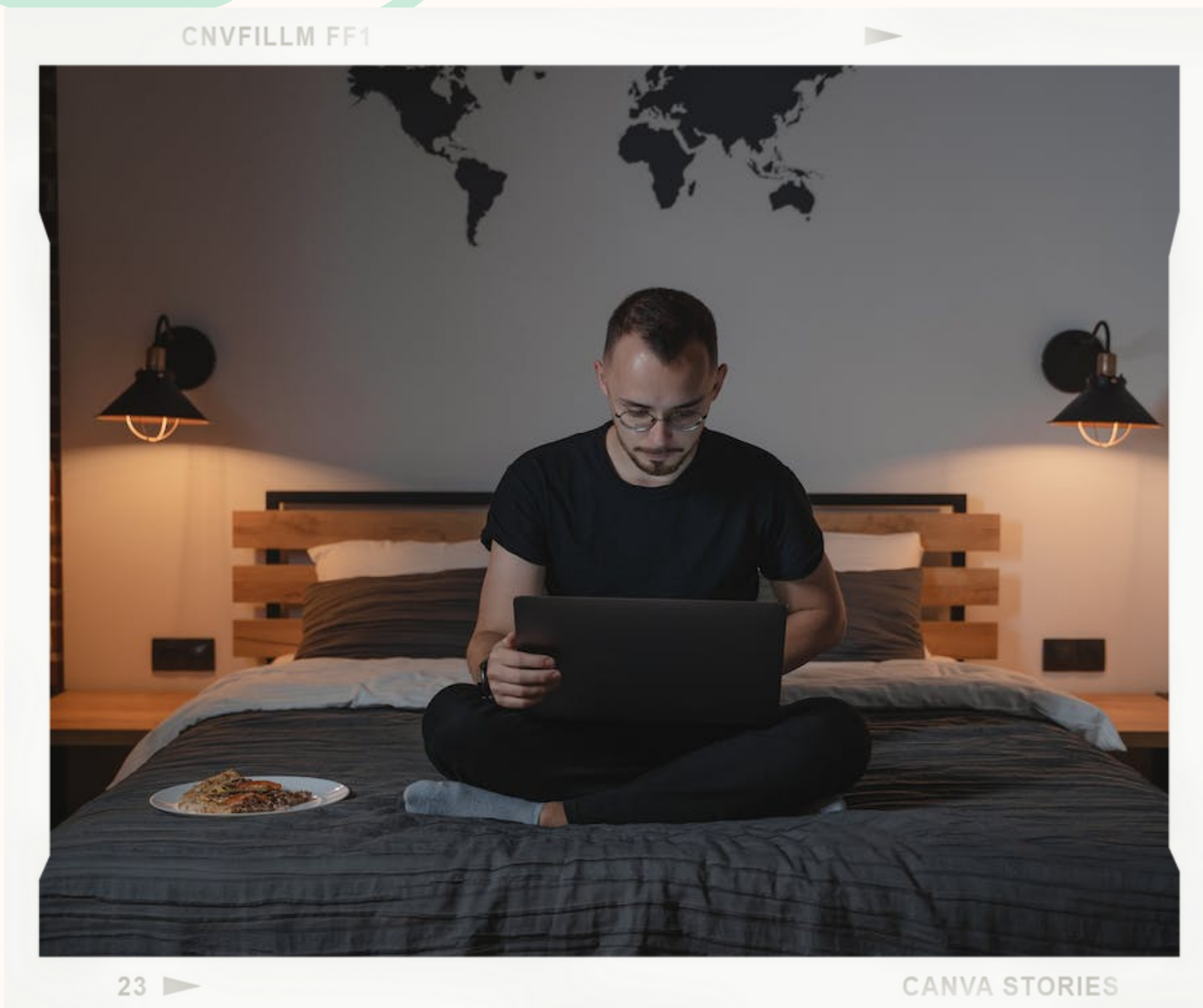
## LE MAINTIEN DU LIEN SOCIAL EST IMPACTÉ

**Le télétravail peut entraîner un sentiment d'isolement pour les salariés. Il est donc important de maintenir des moments de communication et de partage pour que les salariés se sentent inclus et motivés. Cependant cela leur permet de s'organiser comme ils l'entendent.**



## LA CONCILIATION ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE

**Le télétravail peut permettre une plus grande flexibilité dans l'organisation de la vie professionnelle et personnelle, mais il peut également rendre difficile la séparation entre les deux sphères de vie, ce qui crée un déséquilibre, pouvant conduire au burnout.**



## RELATION DE CONFIANCE MISE EN DOUTE

**Le télétravail peut être perçu par certains employeurs comme une perte de contrôle sur les salariés, ce qui peut engendrer une certaine méfiance et nuire à la relation de confiance au sein de l'entreprise.**

## L'IMPACT SUR LA SANTÉ MENTALE

**Le télétravail peut être source de stress, notamment lorsqu'on ne sépare pas suffisamment vie professionnelle et vie privée. Selon les sociologues, cette pratique fait appel à un réel travail émotionnel qui demande de notre part nous une forme d'engagement, qui mobilise nos énergies ici et là**

**Il est donc important d'aider les salariés à trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.**





## L'IMPACT SUR LA SANTÉ PHYSIQUE AU BUREAU ET EN TÉLÉTRAVAIL

1. **Une position assise prolongée et des postures contraignantes (douleurs dorsales, cervicales, douleurs aux épaules et éventuellement déclenchement du syndrome du canal carpien).**
2. **Fatigue oculaire : Passer des périodes prolongées à fixer un écran d'ordinateur peut entraîner une fatigue oculaire, une sécheresse des yeux et des maux de tête.**



### **3. La manque d'activité physique**

**Rester assis de longues heures peut conduire à un mode de vie sédentaire, avec moins d'occasions de bouger et de faire de l'exercice. Cela peut également entraîner des maladies cardiaques et d'autres problèmes de santé chroniques.**

### **4. Mauvaise alimentation**

**Le télétravail peut faciliter le grignotage, cela peut augmenter le risque d'obésité.**





3. L'importance du  
droit à la  
déconnexion



**Pour que l'équilibre soit parfait dans le monde du travail que ce soit en télétravail ou au bureau, le droit à la déconnexion doit être primordial.**



**C'est à travers la "loi Travail" que ce droit est mis en avant. En effet, il propose aux entreprises de prévoir un accord avec leurs salariés pour encadrer l'utilisation des outils numériques de communication, dans le but d'assurer le respect de temps de repos et de congés.**



## **Le bien être au travail est devenu un enjeu**

**Avec la nouvelle génération, on voit les lignes bouger. Des études ont montré que l'activité professionnelle était d'abord perçue comme un moyen de s'épanouir -**

**Ainsi ils attendent que l'employeur prenne davantage en compte leur vie personnelle.**

**Pour les jeunes actifs, l'entreprise doit oser sortir des frontières établies pour leur proposer des services, des solutions, des pratiques managériales et des modes de travail qui les aident concrètement à mieux gérer cette conciliation ; et que cela implique de mieux prendre en considération leur vie personnelle.**

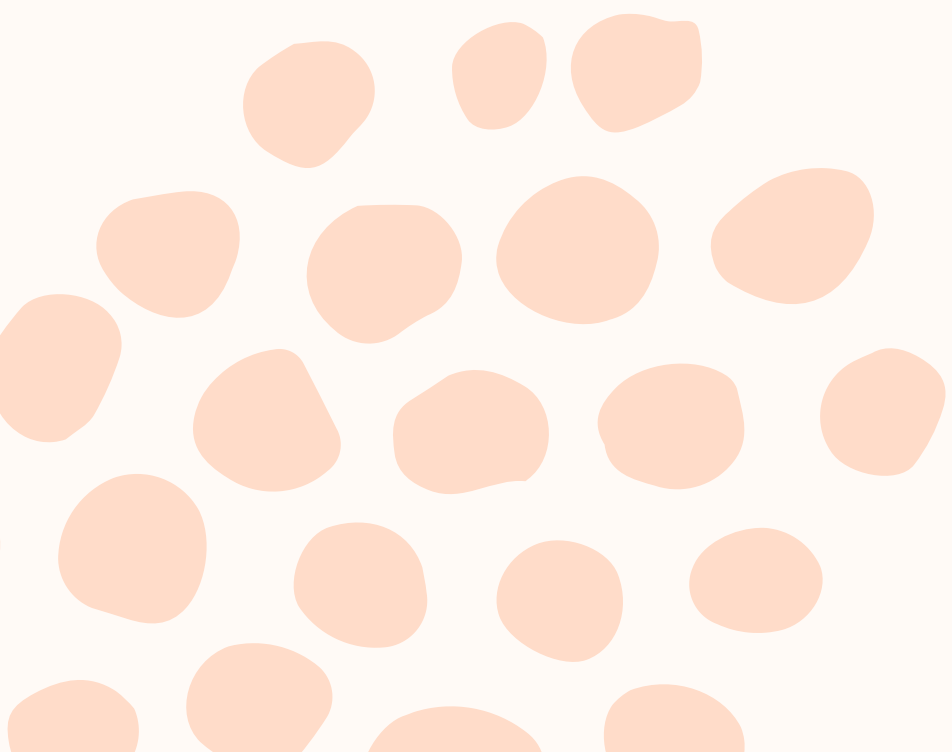




**La création d'une  
application pour favoriser  
le droit à la déconnexion  
et encadrer le temps de  
télétravail semble  
judicieux pour améliorer la  
qualité de vie globale de  
chacun.**



4. Mise en place de  
l'application  
Work <sup>On</sup> / <sup>Off</sup> Life





## ORIGINES

**LE NOM DE L'APPLICATION PROVIENT DU FAIT QU'ELLE EST CONÇUE POUR PERMETTRE AUX USAGERS DE SE DÉCONNECTER DE LEURS VIES PROFESSIONNELLES.**

**LE PREMIER ÉLÉMENT APRÈS AVOIR TÉLÉCHARGER L'APPLICATION, IL VOUS SERA DEMANDÉ D'Y INSCRIRE VOS HORAIRES DE TRAVAIL ET VOS TEMPS DE PAUSES. EN FONCTION DES ÉLÉMENTS RENSEIGNÉS, L'APPLICATION QUI EST LIÉ À L'ORDINATEUR PROFESSIONNEL SE COUPERA AUTOMATIQUEMENT AUX HEURES OÙ VOUS N'ÊTES PLUS CENSÉS TRAVAILLER.**

**LE CÔTÉ ON/OFF PERMET DE RÉÉQUILIBRER LA VIE PROFESSIONNELLE (WORK) ET LA VIE PERSONNELLE (LIFE).**



## OBJECTIFS DE L'APPLICATION

- 1. L'application permet de planifier sur un agenda commun les jours de télétravail ainsi que les jours de congés souhaités (qui seront soumis par la suite à l'aval du supérieur hiérarchique).**
- 2. De fixer les réunions entre collègues, des collaborateurs et de potentiels clients (gérer les agendas pour une organisation collaborative).**
- 3. De mettre en place des rappels pour les échéances de rapports à rendre et de suivre l'avancement des travaux.**



## LES PLUS DE L'APPLICATION

**1. Permettre de réserver des créneaux horaires avec des partenaires engagés dans la Qualité de Vie au Travail (QVT) comme Happyworkers, qui sont spécialisés dans les massages sur le lieu de travail. Le but étant de remédier aux douleurs chroniques liés au travail de bureau.**

**2. Permettre de réserver des créneaux avec un coach dans la salle de sport de l'entreprise s'il y en a une. Ainsi on lutte contre la sédentarité et la monotonie au travail. On améliore le bien être de chacun.**

**3. L'application permettrait également de sécuriser les données sensibles comme les informations personnelles, clients ou les données financières. Chacun est maître de son espace sur l'application pour éviter les violations de données.**

## LES PLUS DE L'APPLICATION

**4. L'application serait également dotée d'un espace détente. Toutes les 45 minutes l'application demandera à l'employé de prendre 5 minutes de pause et proposera une série d'exercices afin de bouger et s'étirer.**


**5. L'application serait également dotée d'une rubrique "astuces" qui permettrait à chacun de savoir comment automatiser certaines tâches, de savoir comment bien utiliser l'application, afin de gagner en productivité et en efficacité dans leur travail à distance.**






# 5. CONCLUSION





Pour améliorer la qualité de vie au travail et en télétravail, il nous semblait judicieux de se tourner vers le numérique à travers une application, qui apporterait des solutions aux problèmes que les employés rencontrent au quotidien.



MERCI À TOUS POUR

VOTRE ATTENTION



GINA COC TEODORA,  
DIANA IANCU COSMINA,  
SARA CANKAYA,  
EMMANUELLA N'TSOMI-SAMBA,  
CAMILLE MUKALAY