

Cahier de vacances Playitagain

Sauras-tu réduire ta charge de travail ?

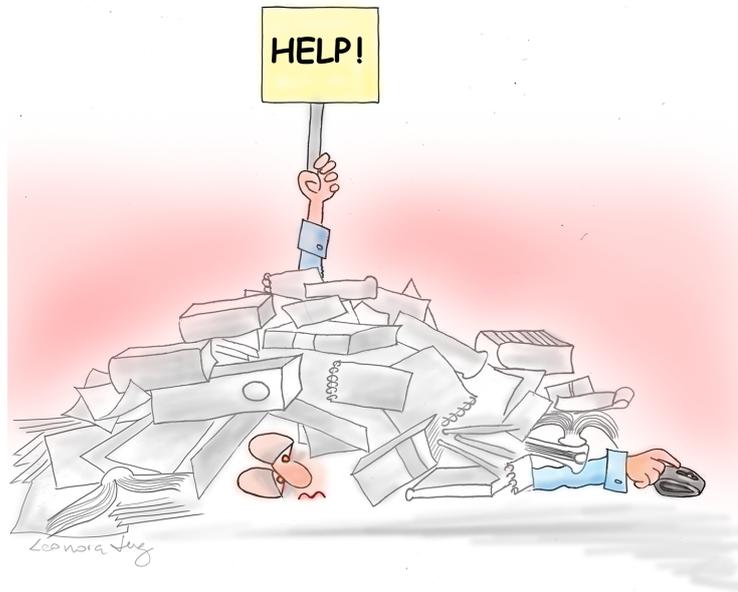
Jeu : trouve les 7 erreurs

Timothée vient de se rendre compte que son emploi du temps de la semaine à venir était modifié. Sauras-tu trouver les 7 erreurs entre les deux plannings ? Mais s'agit-il vraiment d'erreurs ou de choix ?

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h	Réunion	Réunion	Jogging	Réunion	Réunion
10h	Réunion	Réunion	Réunion	Réunion	Réunion
12h	Réunion CTRF	Réunion	Réunion	Réunion Projet GOMEX	Réunion
14h	Réunion	Réunion	Réunion	Réunion	Réunion
16h	Réunion	Réunion	Réunion	Réunion	Réunion
18h	Réunion	Aller chercher Rémy au judo	Réunion Préparatoire convention	Dîner en famille	Accompagner Clara à la préparation à l'accouchement
20h	Réunion		Réunion		

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h	Réunion	Réunion	RÉUNION	Réunion	Réunion
10h	Réunion	Réunion	Réunion	Réunion	Réunion
12h	Réunion CTRF	Réunion	Réunion	Réunion Projet GOMEX	Réunion
14h	Réunion	Réunion	Réunion	Réunion	Réunion
16h	Réunion	Réunion	Réunion	Réunion	Réunion
18h	Réunion	ANNULÉ	Réunion Préparatoire convention	ANNULÉ	ANNULÉ
20h	Réunion	Prendre l'avion	Réunion	Terminer dossier	Rendez-vous

Tu as trouvé ? Bravo, ce n'était pas facile. Les deux plannings se ressemblent beaucoup. De toute façon, erreur ou changement volontaire, dans les deux cas Timothée ne se rend pas compte de la différence. Il est proche du burn out.



Plus sérieusement, le savais-tu ?

Enquête « Contraintes physiques et intensité du travail » publiée le 18 février 2019 par la Dares :

- 40% des salariés estiment que leur charge de travail est excessive.

Enquête « Parlons Travail » publiée en 2017 par la CFDT :

- 76,4 % des français disent aimer leur travail
- 57,5 % des répondants disent prendre plaisir au travail « souvent » ou « très souvent »
- 42 % des répondants citent « le manque de reconnaissance » comme la première chose qui les met en colère au travail
- Au-delà de 39 heures, il est plus difficile de concilier vie professionnelle et personnelle
- Les statistiques du mal-être au travail sont corrélées positivement au nombre d'heures travaillées

À toi de jouer

Quand on parle de charge de travail, on sous-entend trois choses :

- La charge de travail prescrite (défini par les objectifs)
- La charge de travail réelle (comprenant les régulations effectuées pour atteindre les objectifs)
- La charge de travail ressentie (dépendante de la reconnaissance reçue, du sens qui la nourrit)

Comment analyses-tu ton travail ? Qu'est-ce qui est

- ✓ Important
- ✓ Pas important
- ✓ Urgent
- ✓ Pas urgent

Y a-t-il des activités où tu pourrais

- ✓ Refuser
- ✓ Déléguer
- ✓ Demander de l'aide
- ✓ Travailler autrement

Sais-tu demander des feed-back ?

Quel sens donnes-tu à ton travail ?

- ✓ En lien avec tes valeurs
- ✓ Te permet d'atteindre des objectifs personnels
- ✓ Est un passage obligé pour atteindre autre chose
-

Pour aller plus loin et te former

<https://www.playitagain.fr/formations/enjeux-rse/equilibre-vie-privee-vie-perso/>

<https://www.playitagain.fr/formations/enjeux-rse/droit-a-la-deconnexion/>

Voir les articles précédents :

<https://www.playitagain.fr/blog/les-cahiers-de-vacances-de-playitagain/>