

DD-com

De: RH COM
Envoyé: mercredi 5 août 2020 13:01
À: STAFF.UM6P
Objet: UM6P Social Benefits Status.

Dear Ladies and Gentlemen,

Following our communication on July 16th, we are pleased to share with you the English version of the current UM6P Social Benefits Status, hosted on Success Factors under the tab "Social Conventions".

In order to access the documents, please connect in the system using the link : <https://sf.um6p.ma> and your UM6P credentials.

This report will be updated when new social actions are implemented.

For all your social requests, please contact us at Equipe-Social-RH@um6p.ma

We remain available for any further information.

Best regards.

Human Capital Department
Team – HR Social

From: RH COM <RHCOM@um6p.ma>
Sent: Thursday, July 16, 2020 1:27 PM
To: STAFF.UM6P <STAFF.UM6P@um6p.ma>; Equipe-Social-RH <Equipe-Social-RH@um6p.ma>
Subject: Etat des avantages sociaux UM6P

Mesdames, Messieurs, bonjour,

Nous avons le plaisir de partager avec vous l'**Etat des avantages sociaux UM6P** actuels, hébergé sur SAP Success Factors "**Conventions Sociales**".

Cet état fera l'objet d'une mise à jour au fur et à mesure que de nouvelles actions sociales seront mises en place.

Pour toutes vos requêtes sociales, veuillez nous contacter à l'adresse Equipe-Social-RH@um6p.ma

Nous nous tenons à votre disposition pour toute information.

Avec nos meilleures salutations.

Direction Capital Humain

Equipe - Social RH

De: RH COM
Envoyé: jeudi 16 juillet 2020 18:19
À: All_UM6P
Objet: Prime Aid Al Adha

Prime de Aid Al Adha

RH-COM

Chers toutes et tous,

Nous vous informons que le virement de la prime Aid Al Adha de a été effectué le 15 JUILLET 2020.

Bien à vous

Nous rappelons, ci-dessous, les mesures d'hygiène que nous vous prions d'appliquer scrupuleusement :

- **Se laver les mains le plus souvent possible** avec du savon ou se désinfecter par une solution hydro alcoolique.
- **Se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir en cas de toux ou d'éternuement.** Sans mouchoir, utiliser le pli de son coude.
- **Jeter immédiatement le mouchoir** après un usage dans une poubelle fermée.
- **Éviter de se toucher le visage**, particulièrement les yeux, le nez et la bouche.
- Éviter les contacts proches, **en maintenant une distance d'au moins 1 mètre avec d'autres personnes.** Surtout si elles toussent ou éternuent. Éviter, dans la mesure du possible, les contacts physiques (embrassades, accolades, poignées de main).
- **Éviter de manger** les produits d'origine animale crus ou peu cuits

En cas de besoin d'information, vous pouvez contacter le Health Center :

+212 (0) 6 66 96 80 08

Psychological Support

Tel. & WhatsApp Audio :

+212 (0) 6 16 14 01 93



MOHAMMED VI
POLYTECHNIC
UNIVERSITY

Copyright © 2020 UM6P - All rights reserved.

Université Mohammed VI Polytechnique. Hay Moulay Rachid
Lot 660, 43150 Benguerir - Maroc



www.um6p.ma

De: Mohamed BOUSSETA
Envoyé: mardi 12 mai 2020 09:40
À: All_UM6P
Cc: Hicham EL HABTI; Karim EL AYNAOUI
Objet: Note subvention des frais de scolarité des écoles marocaines
Pièces jointes: Note subvention scolarité.pdf

Chers toutes et tous,

L'évolution, le développement et l'avenir de l'UM6P reposent essentiellement sur les compétences et l'engagement de ses Femmes et de ses Hommes .

Ainsi l'amélioration des conditions de nos employés est au cœur de nos préoccupations, c'est dans ce cadre que j'ai le plaisir de partager avec vous la note concernant la subvention des frais de scolarité des écoles marocaines.

Cordialement.



Mohamed BOUSSETA
DCH & SUPPORT UM6P

Université Mohammed VI Polytechnique
Lot 660, Hay Moulay Rachid, Benguerir. 43150. Maroc
Mobile : 212 (0) 661 537 048
Email : Mohamed.BOUSSETA@um6p.ma

Benguerir, le 11 mai 2020

DS 01/2020

Objet : Subvention des frais de scolarité des écoles marocaines.

Mesdames, Messieurs,

Dans le cadre de l'amélioration des conditions de nos employés, l'Université a décidé cette année d'accorder une attention particulière au volet de la scolarité pour 2020/2021 d'autant que la scolarité est classée parmi les domaines prioritaires par l'ensemble des salariés.

Une politique de subvention des frais de scolarité sera mise en place cette année au profit des enfants des salariés permanents, du niveau élémentaire (Préscolaire/Primaire) au niveau secondaire (Collège/Lycée).

Le taux de la subvention **par enfant** sera **de 50% des frais de scolarité** ; c'est-à-dire que l'UM6P prendra en **charge la moitié des frais de scolarité** (inscription et mensualité), les 50% restant seront à la charge des parents.

Cette politique de subvention s'applique pour toutes les **écoles marocaines à Benguerir** (Etablissements IPSE et autres).

Les modalités administratives de la subvention vous seront communiquées ultérieurement.

Je vous prie d'agréer, Mesdames, Messieurs, l'expression de mes meilleures salutations.

Mohamed BOUSSETA
Directeur Support.



Université Mohammed VI Polytechnique (UM6P)
Lot 660 – Hay Moulay Rachid – Benguerir
RC : 1037 – IF : 14437938 – Patente : 45408944 –
ICE : 000189568000063

Enquête pour l'amélioration des avantages sociaux de l'UM6P

Cette enquête a pour objectif d'évaluer le niveau de satisfaction des collaborateurs quant aux avantages sociaux de l'UM6P et leur permettre d'exprimer leurs attentes et proposer des actions d'amélioration.

Nous vous remercions de bien vouloir consacrer quelques instants pour compléter minutieusement ce questionnaire.

Identité :

Nom / Prénom :

Fonction :

Date d'embauche :

Entité :

1. Connaissez-vous les avantages sociaux offerts par l'UM6P ?

- Oui
- Non
- Partiellement

2. Pourriez-vous les citer ?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

3. Vous êtes-vous senti bien-informé à votre arrivée ?

- Oui
- Non
- Partiellement

4. Par quel biais ?

1.
2.
3.

5. Connaissez-vous les avantages suivants ?

- Assurance Maladie Complémentaire (en plus de l'AMO CNSS)
- Assurance Décès invalidité (assurance Vie)
- Assurance Individuel Accident
- Assistance Médicale
- Complexe sportif
- Congés maladie prépayés (en attente du remboursement de la CNSS)
- Congés AT prépayés (en attente du remboursement de l'assurance)
- Conventions sociales UM6P (Pour le moment banques, transport aérien,)
- Prime Aid Al Adha
- Prime de naissance
- Retraite Complémentaire (CIMR, RECORE)
- Scolarité (accès aux établissements IPSE avec tarif préférentiel)
- Transport du personnel (Navette Marrakech et Benguerir)

6. Etes-vous satisfait de ce contenu ?

- Oui
- Non
- Partiellement

7. Quelles sont alors les actions que vous souhaiteriez rajouter pour améliorer l'offre existante ?

1.
2.
3.
4.
5.
6.

8. Quelles sont les domaines qui vous intéressent le plus ?

- Assurances et soins médicaux
- Conventions bancaires
- Immobilier
- Divertissement
- Autres Avantages sociaux (Subventions, primes, scolarité)

9. Parmi les avantages indiqués sur le tableau ci-dessous, précisez les services et prestations que vous utilisez « toujours » ; « souvent » ; « rarement » ; « jamais »

| | | Toujours | Souvent | Rarement | Jamais |
|----------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Assurance Maladie Complémentaire | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Assurance Individuel Accident | | | | |
| 3 | Assistance | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Conventions UM6P | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | Complexe sportif | | | | |
| 6 | Transport du personnel | | | | |

10. Parmi les services utilisés, cela vous a permis d'obtenir une satisfaction à vos besoins et une réponse à vos requêtes ?

- Oui
- Non
- Partiellement

11. Quels sont les insuffisances auxquelles vous êtes confrontés ?

1.
2.
3.
4.
5.

12. Qu'est ce qui rendrait l'Université plus attrayante selon vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13. Enfin, est-ce que vous êtes bien à l'Université ? (Expression libre) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Merci d'avoir pris le temps de répondre à cette enquête

Fait à Benguerir, le

De: RH COM
Envoyé: lundi 20 avril 2020 12:26
À: All_UM6P; Doctorants-All
Objet: Well Being Guide
Pièces jointes: UM6P Guide bien-être bien vivre et bien travailler à distance.pdf

Chère Communauté UM6P.

Parmi les mesures d'exception mises en œuvre pour limiter la transmission du COVID-19, l'adoption du télétravail comme dispositif de travail.

Travailler de chez soi du jour au lendemain et de manière prolongée est inédit et peut représenter un challenge à relever.

Voici un guideline pour nous aider à établir quelques règles et bonnes pratiques du travail à distance tout en gardant notre bonne santé mentale et notre efficacité professionnelle.

Un remerciement à l'Africa Business School pour leur participation active à l'élaboration de ce guide.



**BIEN-ETRE, BIEN-VIVRE ET
BIEN TRAVAILLER A DISTANCE :
LES BONNES PRATIQUES**

Sources :

- Magazine Psychologies
- Doctissimo - Entretien avec Florence Millot, psychologue et psychopédagogue
- Article du neuropsychologue Bernard Anselm Ruminer « En période de crise 5 stratégies à effet immédiat et 5 stratégies durables »

COVID-19

Dans le contexte actuel qui est sans précédent, des mesures d'exception ont été mises en œuvre pour limiter la transmission du COVID-19. Parmi ces mesures, la généralisation du travail à distance en fait partie jusqu'à nouvel ordre.

Travailler de chez soi du jour au lendemain et de manière prolongée est inédit et peut-être déstabilisant, surtout si vous avez des enfants qui ont encore plus de difficulté à intégrer de nouvelles contraintes.

Il est vivement recommandé de mettre en place quelques règles précises pour gérer au mieux tout en gardant le moral !

BIEN-ETRE & BIEN-VIVRE

1. DONNER DU SENS AU CONFINEMENT

Bien que fort désagréable et même parfois source d'angoisse et de peur, le confinement peut se vivre autrement, sur une note plus positive et constructive.

Nous vous invitons à porter un autre regard sur cette situation et la transformer en opportunité unique de recentrage sur soi, de montée en conscience et même de créativité ! C'est avant tout en lui donnant du sens, facteur

du sens, facteur clé de résilience, que nous allons plus facilement l'accepter au lieu de la subir.

Le premier sens que nous nous proposons de lui donner est un sens commun ; celui de sauver des vies.

Vous pourrez également lui donner le sens qui résonne le plus chez vous.

2. STRUCTURER SON TEMPS ET SON ESPACE

Poser un cadre temporel et spatial est important pour tout être humain car cela permet d'avoir des repères ce qui a pour fonction de rassurer

Garder des horaires fixes

Il est recommandé de garder des horaires fixes, car le risque de perdre la régularité c'est de « procrastiner » ce qui peut être source de

stress. Pensez à adapter votre rythme de travail en fonction de vos besoins physiologiques !

Faire des pauses pour le plus grand bien des parents... et des enfants !

Ménagez-vous des pauses pour vous ressourcer. D'ailleurs, pour ceux qui travaillent beaucoup sur ordinateur, les pauses sont très importantes pour ménager vos yeux ainsi que votre posture.

Il est par ailleurs recommandé d'alterner les activités.

Pour les parents, ces pauses sont d'autant plus utiles car les enfants sont en demande d'attention régulière. Vous pouvez alors faire coïncider ces pauses avec leur « récréation » et les enfants seront ravis et motivés de partager des moments à 100% avec leurs parents.

Planifier sa journée

Chaque jour doit être planifié idéalement par tranche de 1h voire 1h30 pour éviter d'être dans l'improvisation car le risque est de se perdre dans les tâches, de se laisser déconcentrer par ses enfants et de voir la journée se terminer avec un sentiment d'inachevé ce qui peut être source de frustration.

Préparer un planning précis pour vous et vos enfants (les écoles fournissent des conseils et des programmes dans ce sens) et partager

à l'avance les règles de fonctionnement est non seulement utile, efficace mais surtout rassurant pour les enfants.

Vous pouvez être créatifs et transformer cela en jeu pour que les enfants s'impliquent, tout en précisant qu'il ne s'agit pas de vacances et que de manière exceptionnelle l'école comme le travail sont suivis à la maison.

Pensez également à intégrer dans la journée un rituel de bien-être et de moment pour soi.

Structurer l'espace

Il est très utile de prévoir un espace de travail pour vous et un espace d'école pour vos

enfants. Cela met des repères clairs et facilite l'organisation et la gestion de la journée.

3. PRENDRE SOIN DE SOI

Prendre soin de soi est un indispensable et encore plus durant cette période.

C'est d'abord en ayant pris soin de soi que nous pouvons être plus disponibles à l'autre et à nos activités, de manière efficace et avec le moins de fatigue possible.

Accepter ses émotions

Même si cela paraît contre-intuitif, accepter ses émotions désagréables (peur, colère, angoisse, frustration...) permet d'agir suffisamment tôt avant que les pensées négatives en boucle ne s'installent. Eviter de combattre ses

émotions permet à l'organisme d'effectuer des mécanismes de régulation naturelle. Il ne s'agit pas de passivité, ni de tout accepter mais d'optimiser la gestion de son énergie.

Faire de l'exercice physique

Commencer la journée en vous mettant en mouvement c'est prendre soin de vous !

Dans le cas de ruminations, les réseaux émotionnels envoient des messages d'alerte et inondent le corps de cortisol en le préparant à l'action. Ils mobilisent nos sources d'énergie mais l'action ne vient pas.

L'exercice physique permet d'utiliser ces énergies en les canalisant dans l'action, et cela permet d'améliorer tous les systèmes : musculaire, cardiovasculaire, neurologique, immunitaire, ...

Optez pour les exercices que vous appréciez et que vous pouvez réaliser à domicile.

Pratiquer le contrôle respiratoire (cohérence cardiaque)

C'est l'une des plus abordables techniques d'apaisement : rapide et qui ne demande aucune aptitude ou connaissance ! Elle consiste à ralentir volontairement sa respiration pour

envoyer un message de décontraction à son organisme. Les effets commencent à être perçus en 3 à 5 min seulement ! Des applications gratuites sont disponibles.

Méditer

La méditation (dont la mindfulness) est également très utile pour se recentrer sur soi, gérer son stress et ses émotions et baisser sa charge mentale.

En plus d'avoir des bienfaits sur le système immunitaire, la méditation favoriserait également la créativité ! Des applications gratuites sont disponibles.

Penser positif !

Il s'agit d'une hygiène de vie mentale. Le cerveau ne fait pas de différence entre l'imagination et la réalité. Ainsi faire le plein de pensées positives dès le matin permet de libérer des hormones de bien-être qui sont plus que bienvenues en cette période.

Une suggestion de technique très puissante : l'imagerie mentale. Elle consiste à s'immerger dans un souvenir plaisant ou apaisant et

de mémoriser tous les détails sensoriels, émotionnels, relationnels, sensations... Cela permet de retrouver un certain apaisement, un bien-être. Cette technique est très utilisée par les sportifs de haut niveau.

Vous avez compris, évitez le plus possible les informations angoissantes (médias, réseaux sociaux, ...) !

Manger des aliments sains qui boostent le moral

Entre le stress engendré par la crise du coronavirus, la perte de nos repères sociaux et la vie entre quatre murs, il est nécessaire de

maintenir de bonnes habitudes alimentaires. Voici quelques astuces pour vous aider à manger sainement.

Trois repas par jour

C'est la base ! Un petit déjeuner, un déjeuner et un repas du soir. En respectant des horaires et en s'asseyant à table. Et prenez le temps puisque vous l'avez enfin. Au moins une demi-heure sachant que le sentiment de satiété n'arrive qu'au bout de 20 minutes.

Trois familles d'aliments par repas

A chaque repas, il vous faut impérativement trois familles d'aliments dans l'assiette : des glucides pour apporter de l'énergie, des légumes pour apporter des fibres et des vitamines pour renforcer votre organisme et enfin des protéines animales -viande, poisson, œuf- ou végétales avec les légumineuses.

Pour vous aider, pensez à la règle des trois tiers : une portion de chaque groupe dans votre assiette.

Pensez aux légumes en conserve et surgelés

N'oubliez pas de manger des fruits et des légumes !

Si vous pouvez vous procurez des produits frais, c'est le mieux. Mais conserves et surgelés conviennent bien à la situation exceptionnelle que nous vivons où on nous demande de limiter nos contacts avec l'extérieur.

Le bon réflexe, c'est de bien les rincer, et d'éviter autant que possible les formules cuisinées.

Un goûter pour les enfants

S'ils le réclament seulement. Ce n'est pas parce qu'il est 16h30 qu'il faut "obligatoirement" goûter. Mais si à 18h30, vos enfants ont faim, lancez le repas du soir plutôt que de les laisser se jeter sur un paquet de gâteau

Le goûter, c'est une collation pas un vrai repas, mais il doit néanmoins être sain et équilibré. Un morceau de pain, une biscotte avec une cuillère de confiture ou un morceau de chocolat, un yaourt ou un verre de lait, un fruit ou une compote. C'est très bien. Un ou deux biscuits pourquoi pas mais quatre ou cinq c'est déjà trop. D'ailleurs, pour toute la famille, il vaudrait mieux ne pas avoir rempli les placards de paquets de gâteaux et de tablettes de chocolat, car les avoir à porter de main invite à se jeter dessus.

Gare aux boissons sucrées !

Voici quelques suggestions d'aliments sains et qui regonflent le moral !

- Poissons gras (thon, saumon, anchois) et huiles végétales (olive, tournesol, lin, noix) riches en Oméga 3
- Noix de brésil, champignon, tomate, chou, brocoli, ail, oignon par exemple sont riches en sélénium
- Du chocolat noir (minimum 70% de cacao)
- Les grains de tournesol, de sésame, les amandes

Evidemment, évitez de grignoter entre les repas !

Respecter les mesures d'hygiène

1. Se laver les mains le plus souvent possible avec du savon ou une solution hydro alcoolique.
2. Se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir en cas de toux ou d'éternuement. Sans mouchoir, utiliser le pli de son coude.
3. Jeter immédiatement le mouchoir après un usage dans une poubelle fermée. Éviter de se toucher le visage, particulièrement les yeux, le nez et la bouche.
4. Éviter les contacts proches, en maintenant une distance d'au moins 1 mètre avec d'autres personnes. Surtout si elles toussent ou éternuent.
5. Éviter, dans la mesure du possible, les contacts physiques (embrassades, accolades, poignées de main).

Respecter les conseils et précautions ci-dessous, en cas de syndrome grippal

1. S'isoler.
2. Mettre un masque chirurgical.
3. Garder une distance d'un mètre avec ses proches.
4. Individualiser ses serviettes, couverts et assiettes (ne pas les partager avec ses proches).
5. Dormir seul.
6. Surveiller sa température matin et soir.

4. GERER SES ENFANTS

Mettre en place une routine co-construite

Même lorsque l'on ne peut ni aller à l'école, ni vraiment sortir de chez soi, il est important pour les enfants de garder des routines et une journée structurée.

Pour que l'enfant ne soit pas perdu pendant cette période, il est important de créer un

planning de la journée ou de la semaine. Lorsque vous avez réalisé votre emploi du temps, il est important de l'écrire avec vos enfants, tout en leur expliquant le déroulé de la journée. Mettez de la couleur, collez des gommettes pour rendre ce planning plus attrayant pour votre enfant.

Garder en tête que ce ne sont pas des vacances

Pendant cette période de confinement, il ne faut surtout pas perdre le rythme pris pendant l'année scolaire. Faites comprendre à vos enfants que ce ne sont pas des vacances et qu'il faut continuer de travailler.

Le temps dédié à l'école reste primordial et va varier en fonction de l'âge de votre enfant. Il est

recommandé un changement d'activités toutes les 45 minutes, durée de concentration moyenne d'un enfant. Si votre enfant est en maternelle, diminuez les temps de travail. Cependant, attention à ne pas dédier seulement la matinée ou l'après-midi à l'école : la concentration de votre enfant ne suivra pas.

Innover, inventer créer de nouvelles façons d'apprendre

Même pendant cette période de confinement, les tâches ménagères n'attendent pas. Alors pourquoi ne pas laisser votre enfant vous aider ? Laissez votre enfant vous aider à cuisiner ou à faire le ménage avec vous. Vous pouvez aussi

trouver le moyen de lui faire apprendre tout en faisant ces tâches ménagères. On révise ses tables de multiplications en faisant la cuisine, on apprend les couleurs en rangeant...

Permettre les temps d'écran

Inutile de culpabiliser lorsque vos enfants vous demanderont du temps devant les écrans. Ce temps sera nécessaire pour une bonne ambiance à la maison pendant cette période. Mais pour éviter tout débordement, mettez-vous

d'accord sur le temps d'écran autorisé. Ensuite, sélectionnez avec eux les programmes intéressants et qui leur apporteront des connaissances, afin de mêler écoles et plaisir.

Organiser des activités créatives et sportives

Afin d'entrecouper les temps scolaires, proposez à votre enfant une activité créative. Ce temps-là lui permettra de gagner en concentration et de ne pas s'ennuyer à toujours faire la même chose.

Un enfant a besoin de se dépenser pendant la journée. Organiser des activités sportives pour vos enfants et si vous avez un jardin, laissez vos

enfants prendre l'air. Mais si nous n'avez pas un jardin ou une terrasse, vous pouvez tout de même proposer à vos enfants de se dépenser à l'intérieur.

Et pourquoi ne pas faire quelques exercices en famille ? Vous pouvez tester le yoga en famille ou même réaliser un petit parcours chez vous avec les moyens du bord.

5. GARDER UN LIEN SOCIAL ET CULTIVER DES RELATIONS DE QUALITE

Utiliser les outils numériques

Le lien relationnel est le plus important facteur de résilience et d'épanouissement.

Fort heureusement nous sommes bien outillés avec les moyens de télécommunication actuels pour garder et maintenir ce lien. Le plus important est de ne pas avoir le sentiment d'être seul(e), nous sommes le meilleur remède les uns pour les autres. N'hésitez pas à échanger le plus possible avec des personnes positives et bienveillantes pour mettre à distance momentanément les pensées anxieuses.

Continuez donc à garder un lien avec vos proches en utilisant votre téléphone en passant des appels audio, vidéos ou encore en partageant des sms et photos.

Permettez aussi à vos enfants d'appeler leurs amis. Car, comme pour vous, garder un lien social avec ses amis est très important en cette période de confinement. Et pourquoi ne pas les laisser réviser ensemble via un appel vidéo par exemple ?

TRAVAIL A DISTANCE

1. STRUCTURER ET ORGANISER L'ACTIVITÉ

Informez les collègues des jours de présence ou de travail à distance

Il peut être utile de maintenir un calendrier de présence sur site, afin de donner de la visibilité à l'équipe pour permettre à tout un chacun de s'organiser en fonction.

Rendre l'information accessible

Il est essentiel d'avoir accès à distance à toutes les ressources documentaires de l'équipe, qui nécessitent d'être organisées et bien hiérarchisées : des dossiers par catégorie d'activités ou types de projets, des fichiers avec un versionning... Pour cela, vous pouvez utiliser des outils tels que Teams, OneDrive ou SharePoint

Partager un plan d'actions détaillé

Afin de structurer l'activité de l'équipe, il est nécessaire de partager un plan d'actions (Qui fait Quoi et Quand) afin de permettre aux collaborateurs de s'organiser en conséquence. Ce plan d'actions doit être animé notamment lors de réunions d'équipes hebdomadaires ou à fréquence plus importante selon le besoin.

Structurer son emploi du temps

Plus que jamais, la visibilité sur votre disponibilité sera essentielle pour une bonne coordination avec les collaborateurs de l'équipe et en dehors de l'équipe. Ainsi, pour planifier une réunion, les agendas doivent être partagés et les disponibilités consultables en un clic. Les rituels d'équipes doivent être placés à l'avance, idéalement le même jour / même heure à fréquence hebdomadaire afin d'en faire un rendez-vous incontournable.

2. COMMUNIQUER À DISTANCE

Communiquer en asynchrone

Seul, le courrier électronique ne fonctionne tout simplement pas à distance. La communication en est la clé pour le travail à distance, néanmoins la sur-communication par courrier électronique peut présenter des effets néfastes. Pour les échanges rapides, privilégiez donc le chat sur Microsoft Teams.

Pour rappel, à distance il n'existe plus de machine à café, c'est ainsi que le système de chat doit permettre la communication informelle, comme à la machine à café, parce qu'aucun bon travail ne peut se faire sans une machine à café.

Quelques règles pratiques concernant le chat :

1. Pas de "Salut" sans information supplémentaire. Si vous voulez dire quelque chose, dites-le.
2. N'attendez pas de réponse immédiate. Ne dites pas "Salut", attendez que la personne vous réponde, puis posez la question. C'est la règle 0.
3. Soyez explicite lorsque vous formulez une demande. Accusez réception.

Le courrier électronique est à utiliser avec **MO -DÉ-R A -TION !**

Le courrier électronique est un outil formel, qui permet d'adresser un message à tout ou partie de collaborateurs, au sein et en dehors des chats. A privilégier pour communiquer avec plusieurs personnes en dehors son cercle restreint de l'équipe.

Les échanges de documents peuvent se faire par pièce jointe, mais ce mode de transmission n'est pas toujours le plus approprié. Pensez à des outils comme Teams ou OneDrive de Microsoft qui permettent le partage de documents et de données en toute sécurité.

Communiquer en synchrone

Ce sont des réunions, les mêmes règles s'appliquent. Apportez un ordre du jour écrit (un document partagé peut être très efficace). Assurez-vous que des notes sont prises.

Réservez les réunions à la prise de décision, à la synchronisation des points de gestion et à la gestion des crises. Réduisez-les au minimum. Faites-

en sorte qu'elles soient courtes. Les appels vidéo (via Webex ou Microsoft Teams) sont moins efficaces que les réunions en personne. N'oubliez pas que dans ce contexte, les gens seront probablement à la maison, avec des enfants dans les alentours. La sur-communication sur le chat est excellente. Par contre, celle par vidéo risque de pénaliser votre productivité.

Organiser l'information sur Teams

Création de canaux ou de fils de discussions : ajoutez aux canaux habituels des équipes (#marketing, #finance, #hr...) un #canal d'intégration pour aider les nouveaux collaborateurs, un #canal de questions est également très bien, un #canal aléatoire pour garder le chat de débriefing du week-end à un seul endroit, un

#monde extérieur pour des informations sur le marché. Un nombre élevé de canaux est acceptable, vous trouverez votre juste milieu en marchant. Rendre public la plupart des canaux. Formez les gens à réduire la quantité de messages directs qu'ils utilisent. L'utilité du chat est de donner aux gens un contexte.

3. MANAGER A DISTANCE

Faciliter le travail

Si vous êtes manager, passez en revue la liste des tâches avec votre équipe et surlignez les priorités. Assurez-vous que chacun pourra avancer sur ses dossiers et disposera de l'ensemble des informations nécessaires au bon déroulement de la journée, voire de la semaine. On ne voit

pas le collaborateur certes, mais il reste disponible et c'est ce qui compte. Pas de coups de fils intempestifs. Vous pouvez par exemple fixer des plages horaires pour vous téléphoner : de 9h à 12h le matin et de 14h à 17h30 l'après-midi.

Manager par la confiance

La confiance est essentielle. Enfin, et ce n'est pas le moins important, faites confiance à vos collaborateurs pour qu'ils fassent ce qu'il faut.

La contribution des collaborateurs est la seule mesure qui compte. Sans confiance, tout le système s'effondre.

4. SE METTRE DANS DE BONNES CONDITIONS POUR TRAVAILLER A DISTANCE

Se créer un espace approprié, réservé et dédié au travail

Même si c'est très tentant, évitez de travailler dans votre lit, sur le canapé, ou encore sur la table de la cuisine. L'idéal est de choisir une pièce lumineuse avec une porte fermée et de vous y installer : table et chaise confortable sont fortement recommandées.

Rangez tous vos dossiers et documents de travail dans cette pièce uniquement. Ils seront ainsi à portée de main quand vous travaillerez et hors de portée quand vous retournerez en mode maison.

Equipez-vous d'un casque audio si vous êtes sensible au bruit si souhaitez-vous isoler dans votre bulle.

Il est recommandé de bouger toutes les deux heures. Marchez par exemple lorsque vous passez un appel ou que vous réfléchissez. Il n'est pas bien de garder une position assise trop longtemps. Etirez-vous pour ne pas avoir mal au cou, au dos, etc.

Ne gardez pas les yeux rivés sur l'écran de votre ordinateur. Imposez-vous des pauses et alternez vos tâches. Il est conseillé de changer d'activité (ou de ne pas fixer l'écran) durant 5 mn après 1h de travail, ou 15 mn toutes les 2 heures. En outre, des petits breaks visuels toutes les 15 mn seront aussi les bienvenus.

Passer du mode maison au mode travail

Commencez par vous habiller. Ne traînez pas en pyjama, ni en chaussons. Cela vous aidera à passer du mode maison au mode travail et d'avoir par conséquent l'attitude qui sied pour travailler efficacement.

Votre préparation à la fois mentale et physique vous aidera pour ainsi dire à être "dans le bain".

Réaliser un planning et éviter les distractions

Les distractions sont nombreuses quand on travaille de chez soi. Organisez votre journée de travail selon des horaires "normaux" (heure de début, heure de déjeuner, heure de fin). Faites-vous un planning précis de vos tâches et respectez-le. Classez vos urgences, vos priorités, et le reste.

Petite astuce : calez votre rythme sur celui de vos collègues, vous pourrez ainsi échanger avec eux en cas de besoin.

Cette situation ne durera pas **éternellement**, et les choses finiront par revenir **à la normale**. Vivons cela comme une **expérience d'apprentissage** qui nous rendra, sans aucun doute, **individuellement** et **collectivement plus forts**. Cette crise sanitaire difficile pourrait bien être l'occasion d'un changement positif au sein de l'UM6P.

CONTACT

Si un collaborateur, ou un membre de sa famille, ressentent un ou plusieurs des symptômes suivants : toux, fièvre, difficultés respiratoires, maux de tête ou courbatures, des équipes médicales sont à disposition dans l'unité de santé de l'UM6P ou, à tout moment, par téléphone au :

- Health Center de l'Université Mohammed VI Polytechnique: +212 6 66 96 80 08
- **Accompagnement et support psychologique : à joindre au +212616140193 du Lundi au Vendredi de 10H00 à 12H00 et de 14H00 à 17H00.**



MOHAMMED VI
P O L Y T E C H N I C
U N I V E R S I T Y