HAWORTH

Home Office Playbook

Concevoir un environnement de travail sain et efficace à la maison



Sommaire



Perfomance humaine
3 Travailler à la maison - nouvelle norme ?
4 Dimensions de la performance humaine
5 Enjeux du travail à domicile
6 Trois composantes du bureau à domicile idéal ?

Acoustique
7 Distractions acoustiques
8 Améliorer l'acoustique grâce à des solutions amovibles
9 Solutions acoustiques pour la maison

Espaces polyvalents
10 Adaptez votre espace, modifiez la fonction
11 Mobilier pour des espaces polyvalents

Ergonomie
12 L'ergonomie
13 Bonne formule ergonomique
15 Traitez votre espace de travail à domicile différemment
16 Changer de postures et bouger

Nouvelles habitudes
17 Etablir des règles et prendre de nouvelles habitudes
18 Trouver de nouvelles façons de rester connecté

19 **5 conseils ultimes pour réussir le télétravail**

Home Office Idées
22 Home Office XXS
25 Home Office XS
27 Home Office S
29 Home Office M
31 Home Office L
33 Home Office XL
35 Home Office XXL

Home Office Solutions
39 Sièges
40 Bureaux & Tables
42 Lounge
43 Rangements
44 Cloisons et Confidentialité
45 Accessoires & Eclairage

Travailler à la maison : nouvelle norme ?

Pour la plupart d'entre nous, travailler à la maison est devenu une nouvelle norme qui a apporté de nombreux avantages et plusieurs défis. Peu d'entre nous ont le privilège de disposer d'un environnement de travail idéal à la maison. Malgré nos nouveaux collègues bruyants, testant notre capacité à nous concentrer, ou des installations provisoires sur les tables de cuisine, améliorer l'environnement de travail idéal n'est pas aussi difficile que vous pourriez le penser. Dans ce document, vous trouverez des astuces faciles qui vous aideront à améliorer votre bureau à domicile et vous donneront des idées pour faire de votre maison votre nouveau bureau.



Chez Haworth 84,9% des employés en home office disent travailler chez eux de manière productive.*

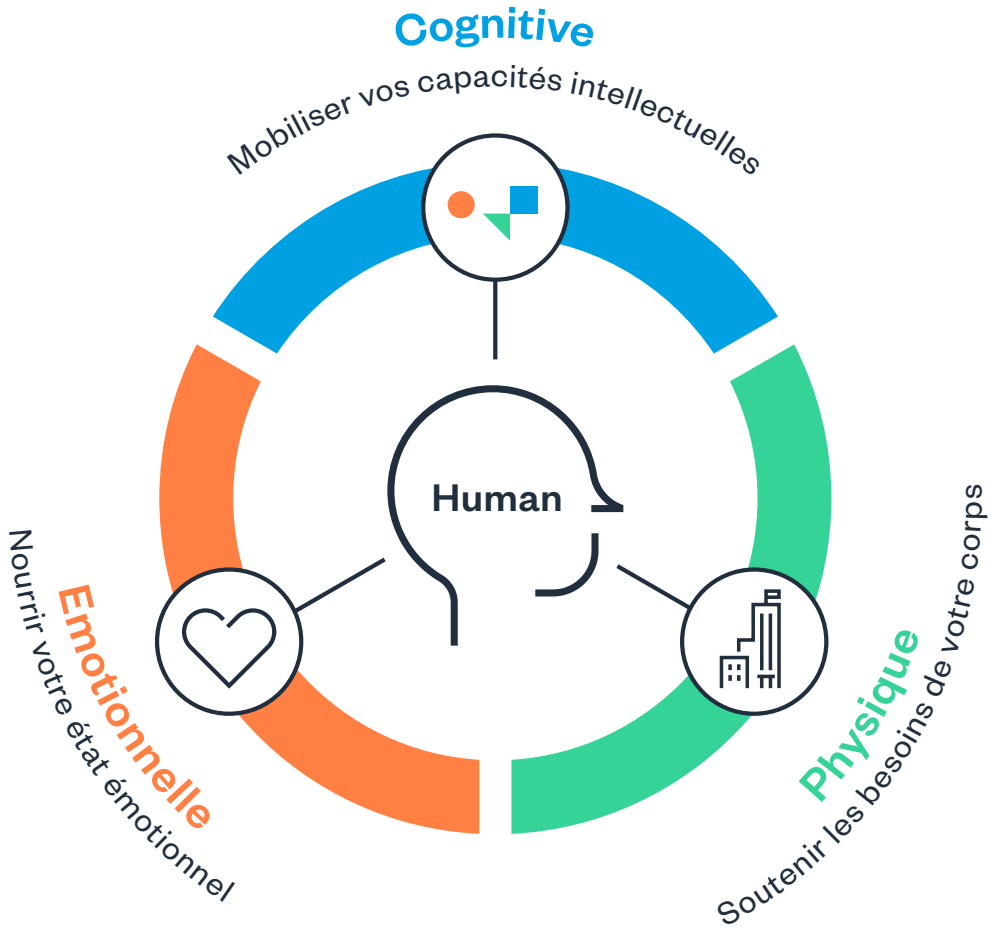
*Etude Leesman

Les dimensions de la performance humaine

Notre modèle d'affordances consiste à aider les individus à réaliser leur potentiel. Dans un environnement de travail normal tel qu'un bureau.

Nous pensons que les affordances sont nécessaires aux employés, quels que soient leur profil, leurs missions ou le lieu où ils travaillent, ce qui signifie que ces affordances peuvent s'appliquer à toutes les fonctions, cultures et zones géographiques.

Comment les Affordances se manifestent-elles à la maison ?



Enjeux du travail à domicile



Cognitif
Le Home Office est un espace hybride

La capacité de concentration est affectée par le stress des technologies, les distractions, le bruit ambiant. Organiser un lieu de travail à la maison n'est pas aussi facile qu'au bureau en raison de l'espace limité, des équipements partagés, etc

Physique
Le Home Office est un défi ergonomique

Tables de cuisine, tabourets de bar, la liste des possibilités en matière de bureau à domicile est longue. Il est rarement équipé selon les critères de pointe.

Emotionnel
Le Home Office est plus maison que bureau

Du fait de l'éloignement, le désir de bien-être et de connexion est plus important.

Les trois composantes du bureau à domicile idéal ?



Cognitive

- Acoustique
- Espace adaptable
- Organisation

Physique

- Ergonomie
- Mouvement

Emotionnelle

– Comportement

Les distractions acoustiques

Les distractions acoustiques ont des origines très diverses : les enfants, les colocataires, d'autres bruits inconnus et incontrôlables.

Le bureau à domicile idéal devrait offrir des réponses pour faire face aux bruits indésirables, de manière ponctuelle ou permanente.

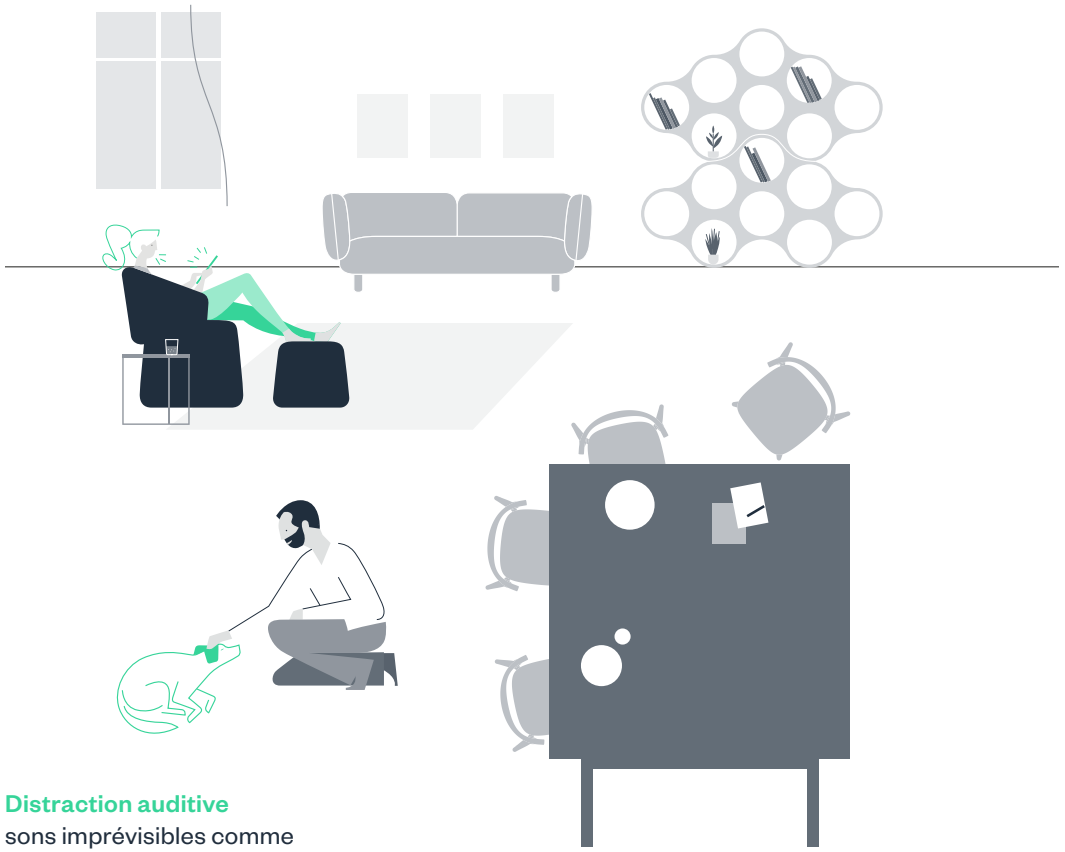
65%

partagent leur maison avec conjoint(e), membre de la famille, collocataire ou autre.

33%

ont des enfants.

Interférence auditive
sons prévisibles comme des conversations



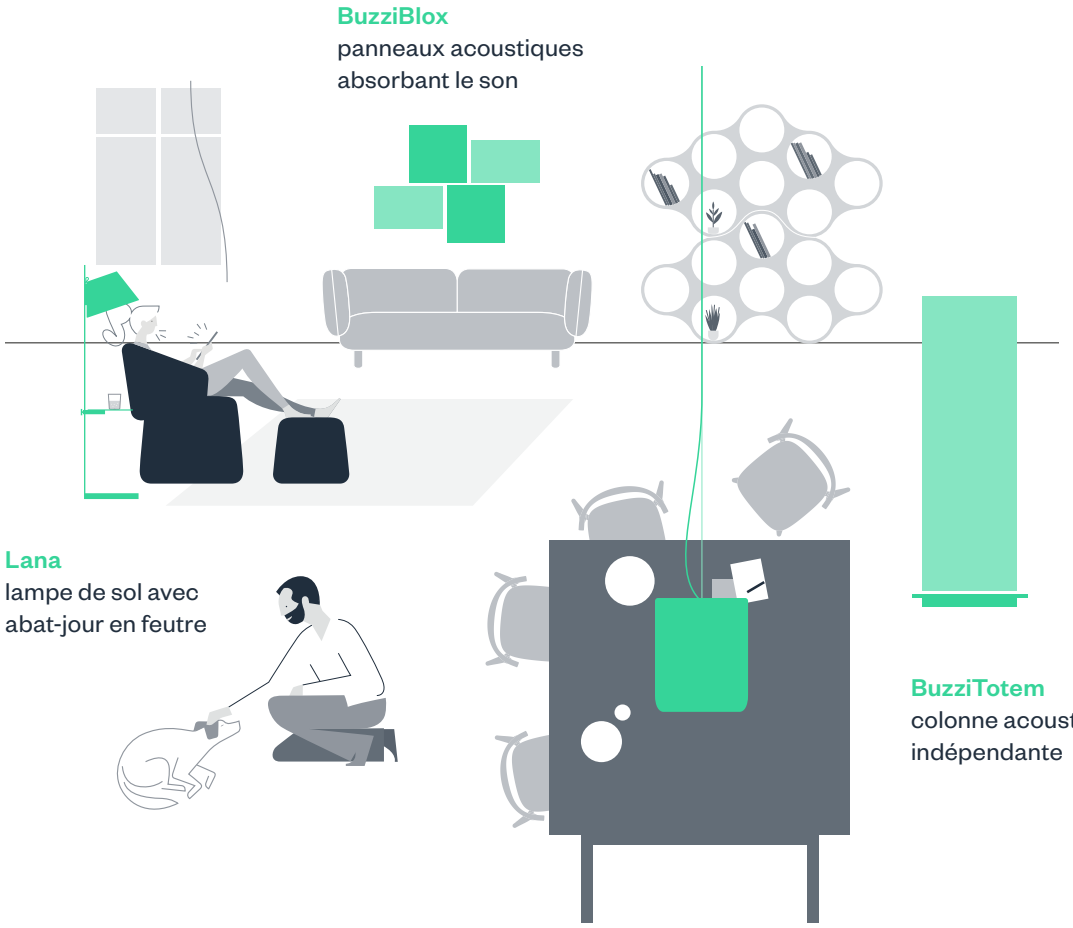
Distraction auditive
sons imprévisibles comme des enfants qui jouent ou un chien qui aboie

Améliorer l’acoustique grâce à des solutions amovibles

Les trois activités les plus courantes en Home Office sont le travail individuel concentré (89,9%), l‘organisation de réunions (87,1%) et la vidéo conférence (70,1%). Les solutions amovibles comme des écrans, des panneaux muraux et un éclairage acoustiques peuvent aider à minimiser les distractions acoustiques et améliorer la qualité sonore de l‘espace de travail. Un aménagement acoustiquement fonctionnel aide à réduire le stress et améliore le bien-être.



89,8% des personnes interrogées pensent que le travail individuel au poste de travail est une activité importante, quand on travaille à la maison



Solutions acoustiques pour la maison

Séparateurs d'espace



BuzziScreen by BuzziSpace

Éléments indépendants



BuzziFrio by BuzziSpace

Panneaux muraux et éclairage acoustique



BuzziPleat by BuzziSpace

Adaptez votre espace, modifiez la fonction

Seulement 45% des personnes interrogées ont accès à un espace de travail dédié chez eux. Pour les autres, le Home Office se mélange aux espaces de vie. Ceux-ci doivent donc s'adapter pour répondre à la fois aux besoins du travail et de la vie quotidienne.

Quelques astuces vous permettent de changer la destination d'un espace en un instant :
- Placez une table pour portable près de votre canapé
- Ajoutez des éléments acoustiques sur votre comptoir de cuisine
- Installez quelques lampes de plus dans le salon
- Optez pour un rangement au design de qualité

De petits détails peuvent changer la vocation d'un espace

Faites de votre salon un espace de travail décontracté, transformez votre table à manger en un espace de rencontre pour le déjeuner. Ces produits vous aideront à créer des îlots de travail partout où vous en aurez besoin.



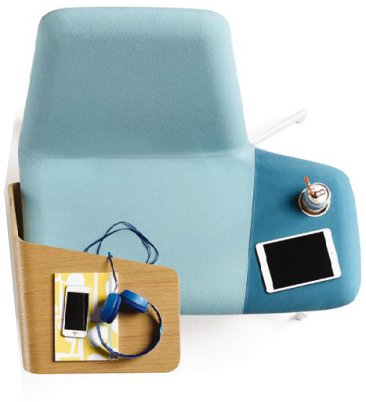
Disposez des éléments acoustiques

Placez une tablette près du canapé

Ajoutez de l'éclairage dans le salon

De petits détails peuvent changer la vocation d'un espace

Lounge



Harbor Work Lounge by Haworth

Table pour portable



Peps by Haworth

Lumière complémentaire



Clamp by Pablo

Mobilier sur roulette



Eddy by Haworth

Rangement intelligent



HC1 by Haworth

L'ergonomie

Grâce à plus de trois décennies de recherches et de connaissances, nous maîtrisons la posture assise et savons comment offrir le meilleur soutien au travail.



50% Assis

25% Debout

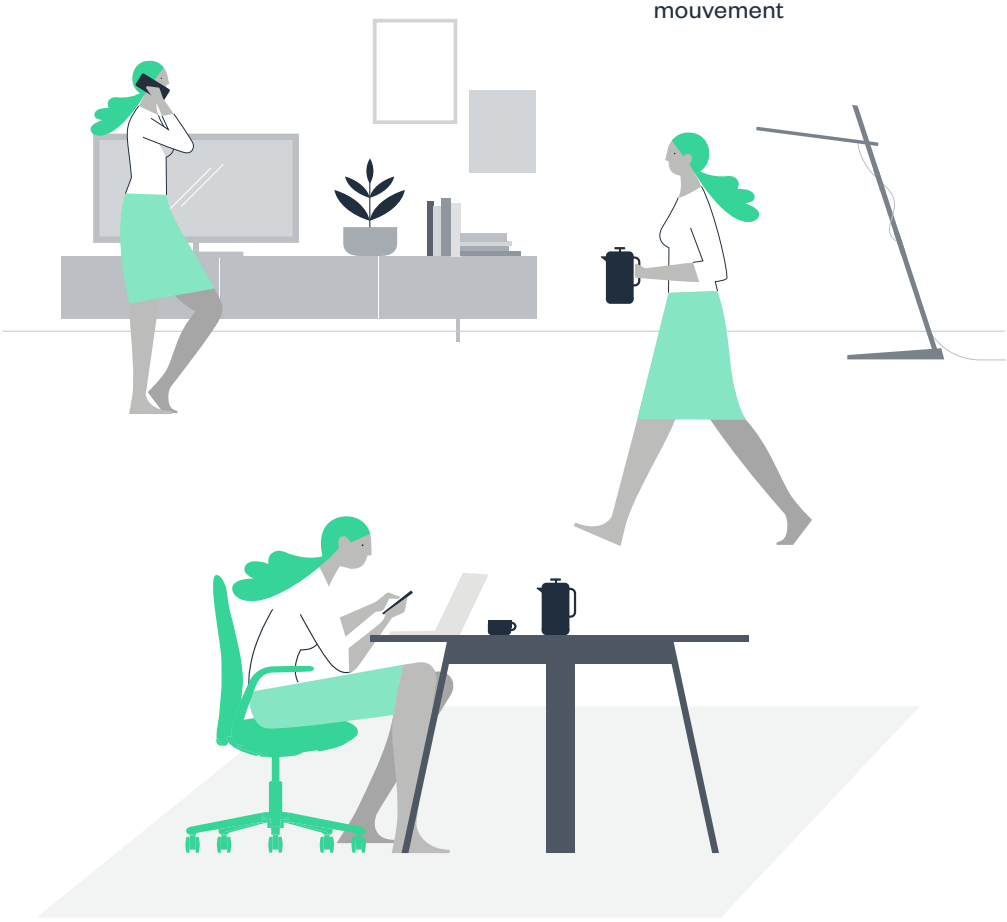
25% En mouvement

Afin de compenser le manque de mouvement sur le lieu de travail, les médecins du travail recommandent la «formule ergonomique».

Une personne devrait passer au maximum 50 % de son temps de travail en position assise, le reste du temps en position debout (25 %) et en mouvement (25 %).

Conseil

Organisez votre espace de travail pour vous inciter au mouvement



La bonne formule ergonomique

Les astuces ergonomiques

Un bon espace de travail favorise le bien-être et l'engagement des employés, ce qui, en fin de compte, mène à une meilleure performance organisationnelle.

94,2% pensent que le siège est important en Home Office, mais seulement **58,7%** en sont satisfaits.

92,9% pensent que le bureau est important, mais seulement **63%** en sont satisfaits.



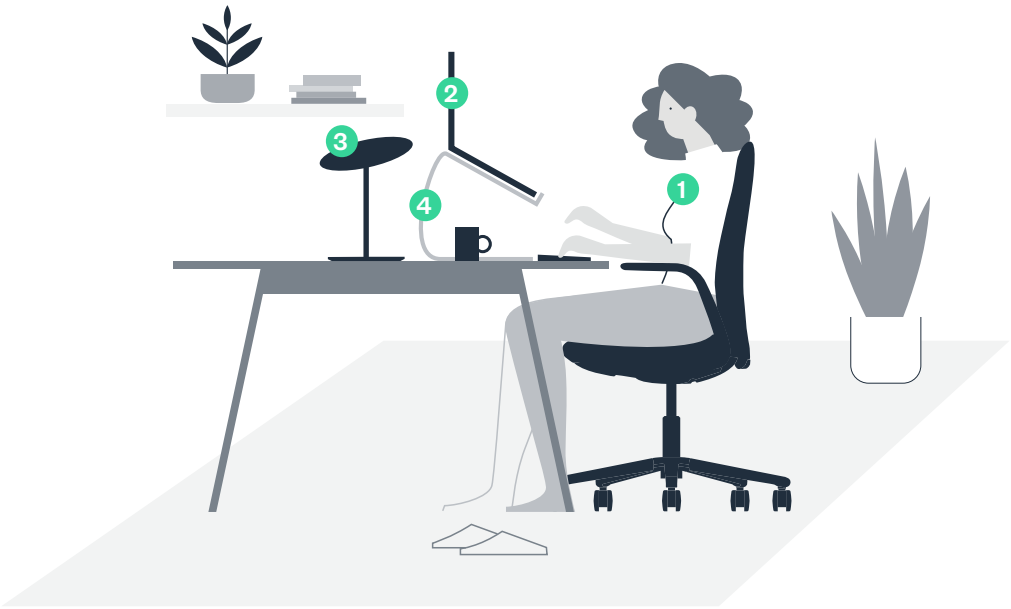
Assis

1. Utiliser des chaises ergonomiques, avec des options de réglage optimisées.
2. L'angle entre le torse et la cuisse doit être de 90 degrés (+) lorsque vous êtes assis.
3. Les accoudoirs ne doivent pas gêner l'utilisateur lorsqu'il s'approche du bureau.
4. L'espace sous la table doit permettre un mouvement libre des jambes.
5. L'espace doit être dégagé au niveau des pieds, sans obstacle, pour permettre un mouvement libre.
6. Les pieds doivent être à plat au sol, ou sur un repose-pieds.

La bonne formule ergonomique

Les astuces ergonomiques

Outre l'utilisation de sièges de travail ergonomiques, les systèmes de bureau réglables en hauteur permettent de conserver un équilibre dynamique. Les postes de travail ergonomiques favorisent la santé, la motivation, la performance et le bien- être des utilisateurs.



Regard

1. Utiliser la méthode assis/debout à son poste de travail, selon les tâches à accomplir.
2. L'écran de l'ordinateur doit être placé approximativement à une longueur de bras du buste et la vue sur la ligne supérieure de l'écran.
3. Utiliser une lampe de table pour éclairer le bureau.
4. Avec un ordinateur portable, utiliser un bras support écran ou un support d'ordinateur.

Traitez votre espace de travail à domicile différemment

Autant que possible, obligez-vous à vous bouger tout au long de la journée.
- Placez l'imprimante de façon à marcher pour y accéder.
- Portez un casque sans fil pour pouvoir vous déplacer facilement.
- Utilisez des applications qui vous rappellent de faire des pauses



Assis

1. Placer les outils les moins utilisés dans un espace plus éloigné que celui où se trouvent vos outils courants. Prévoir un accès qui favorisera la position assis/debout.
2. Les bras et les coudes doivent rester près du corps, les épaules basses.
3. Les coudes forment un angle compris entre 70 et 120 degrés, et les poignets sont droits.
4. L'avant bras repose sur le bureau et sur les accoudoirs, qui sont à la même hauteur. Cela soulage les épaules.

Changez de posture et bougez dès que possible

Les astuces ergonomiques

Un bon espace de travail favorise le bien-être et l'engagement des employés, ce qui, en fin de compte, mène à une meilleure performance organisationnelle.





Seulement 67,3% des personnes interrogées disent être physiquement actives en Home Office.

Debout

1. Utiliser un bureau réglable en hauteur pour pouvoir changer de positions et de postures.
2. Commencer par des sessions debout de 15 minutes ou moins, et augmenter le temps au fur et à mesure.
3. Penser à bouger, marcher et changer de postures tout au long de la journée.
   - Changer de postures debout est important.
   - Chaque pas aide le corps à avoir un bon métabolisme.
4. Liberté de mouvement : il ne doit pas y avoir d'obstacles au niveau des pieds.

Etablir des règles et prendre de nouvelles habitudes

Conseil

Prendre le temps d'aller marcher en plein air et de vous détendre.

Il faut 10 jours pour changer de comportement et 30 jours pour prendre de nouvelles habitudes. En travaillant à la maison, vous devez créer une nouvelle structure, de nouvelles routines. Il peut être compliqué de maintenir un équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle. Passer du temps dehors et changer d'environnement renforce la créativité.

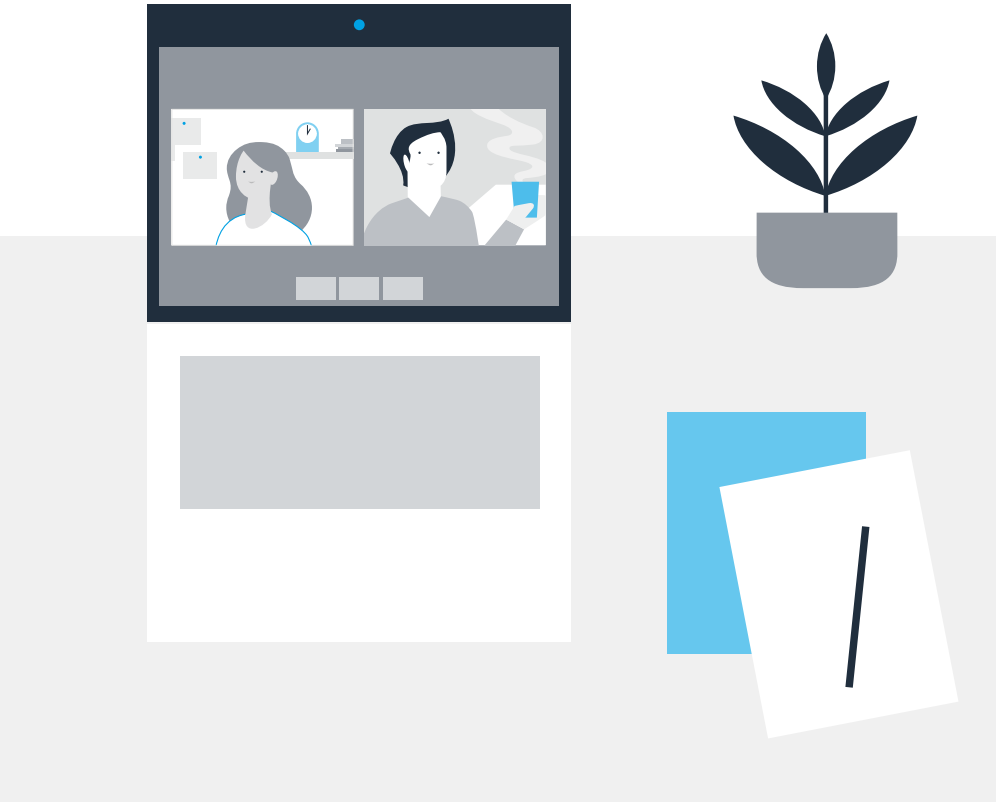
- En planifiant votre journée, pensez toujours à inclure des pauses.
- Si c'est possible, réalisez un maximum de tâches en extérieur ou faites une pause café / déjeuner dehors.
- Prenez le temps de préparer votre café préféré, profitez de votre tasse de thé ou faites des pauses cafés virtuelles.



Trouvez de nouvelles façons de rester connecté.

Rester en contact et garder le lien peuvent être difficile sans les discussions informelles. Le management d'une équipe peut notamment se révéler être un challenge lorsque tout se fait à distance.

Seulement **59%** des télétravailleurs se sentent connectées à leurs collègues.



Utiliser au maximum la vidéo

Laisser le temps pour des discussions informelles à chaque réunion

Se familiariser avec des outils „fun" permettant de rester connecter aux autres

5 conseils ultimes pour réussir son télétravail

1

Avoir le bon mobilier et le bon équipement

2

Essayer de mettre en place un espace ergonomique

3

Utiliser tout l'espace de manière intelligente

4

Etablir une routine «Home Office»

5

Work hard. Play hard. Préserver du temps pour le repos

«Plus l'espace de travail à la maison est défini, plus l'individu est productif. Il est donc primordial que chaque employeur s'assure que ses employés travaillent dans de bonnes conditions, non seulement sur leur lieu de travail mais aussi chez eux.“



Henning Figge
Vice President International
Haworth

Mon environnement me permet de travailler de manière productive



Les conditions du Home Office sont compatibles avec le travail que j'exerce



Quand je travaille à la maison, je garde un bon équilibre de vie





Home Office

Concepts

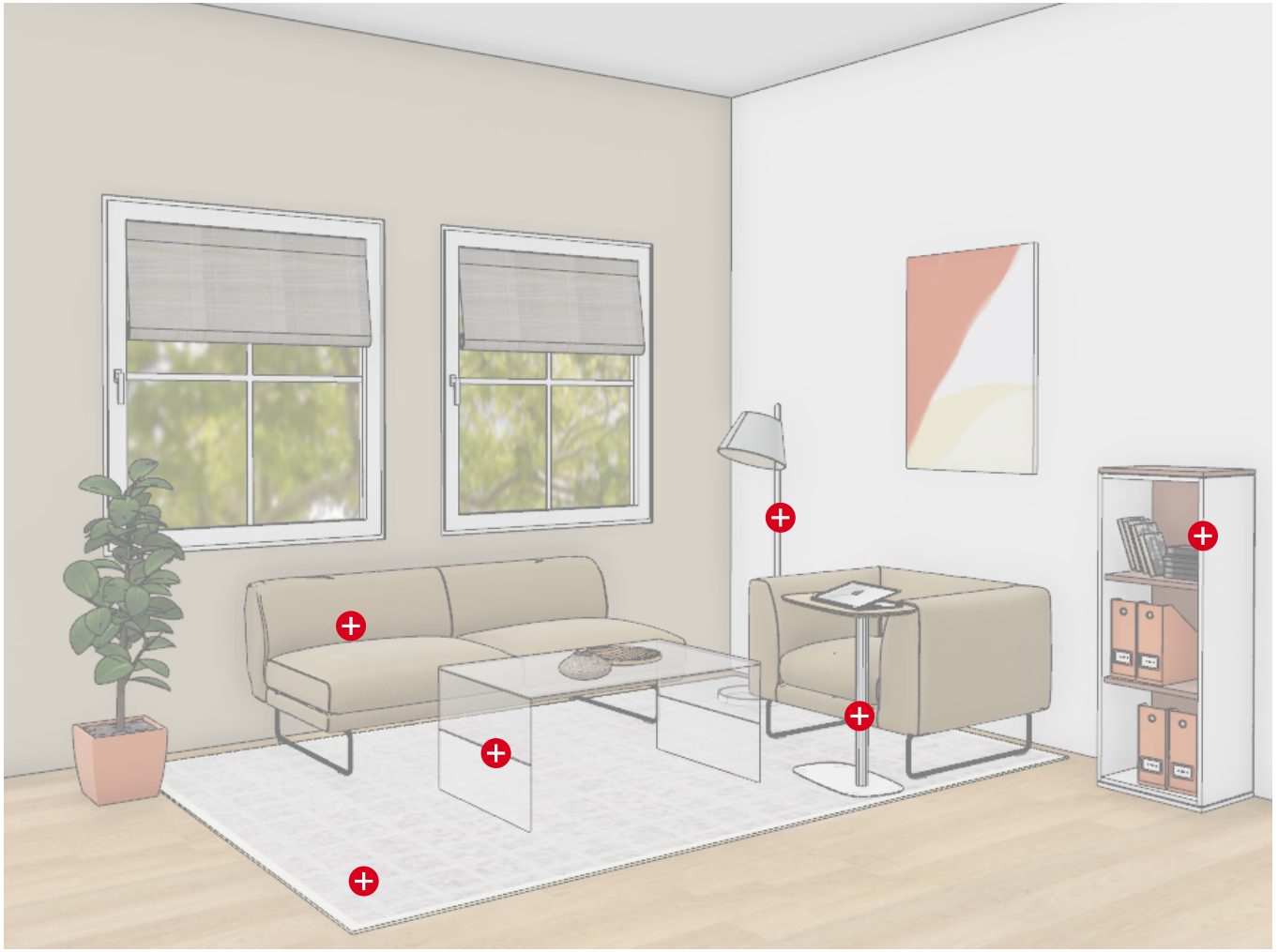
Home Office XXS

Espace requis aucun

Ergonomie

Eclairage

Acoustique



Home Office XXS

Espace requis aucun

Ergonomie

Eclairage

Acoustique



Home Office XXS

Espace requis aucun

Ergonomie

Eclairage

Acoustique



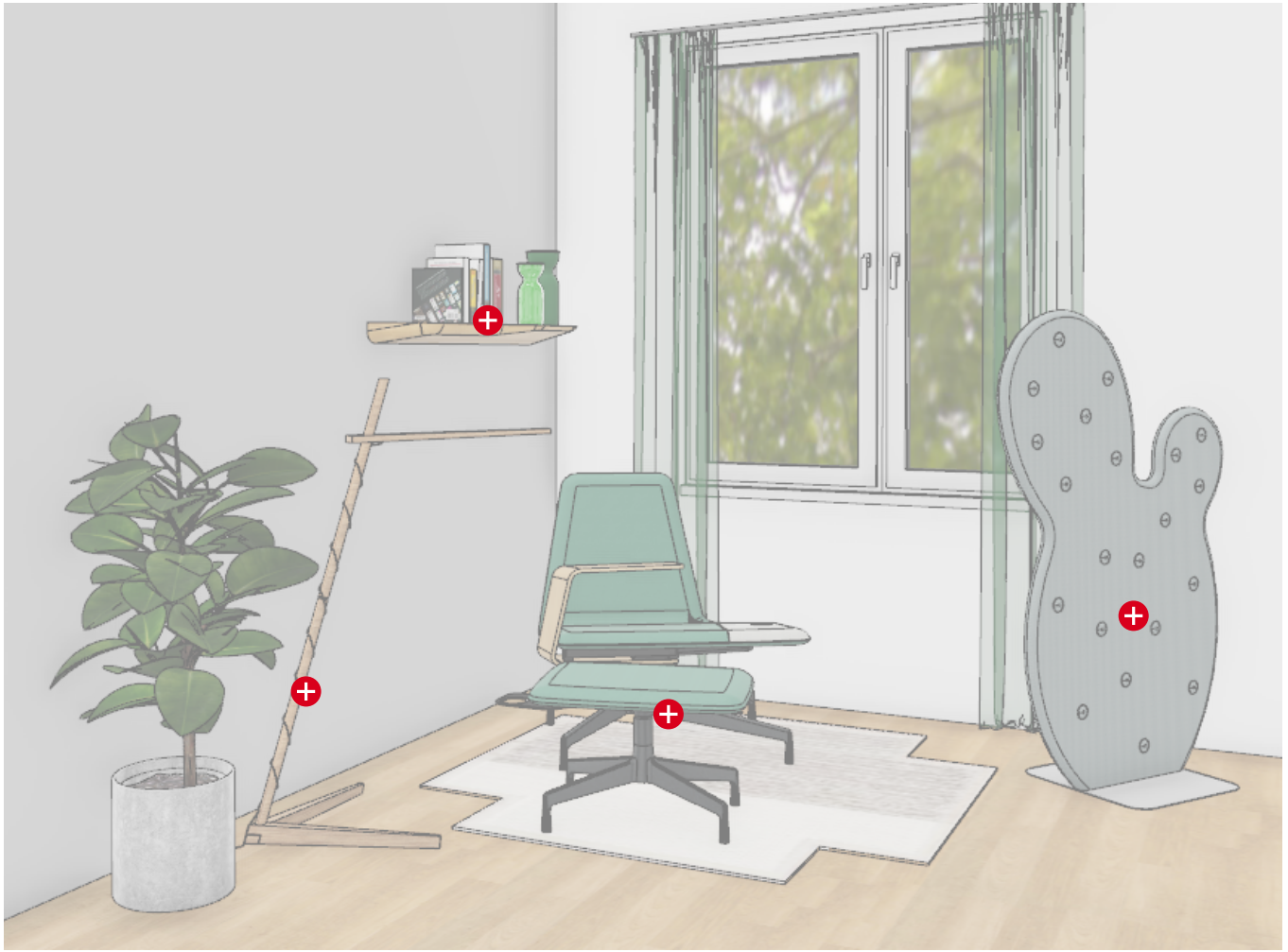
Home Office XS

Espace requis env. 0.9m²

Ergonomie

Eclairage

Acoustique



Home Office XS

Espace requis env. 1 m²

Ergonomie

Eclairage

Acoustique



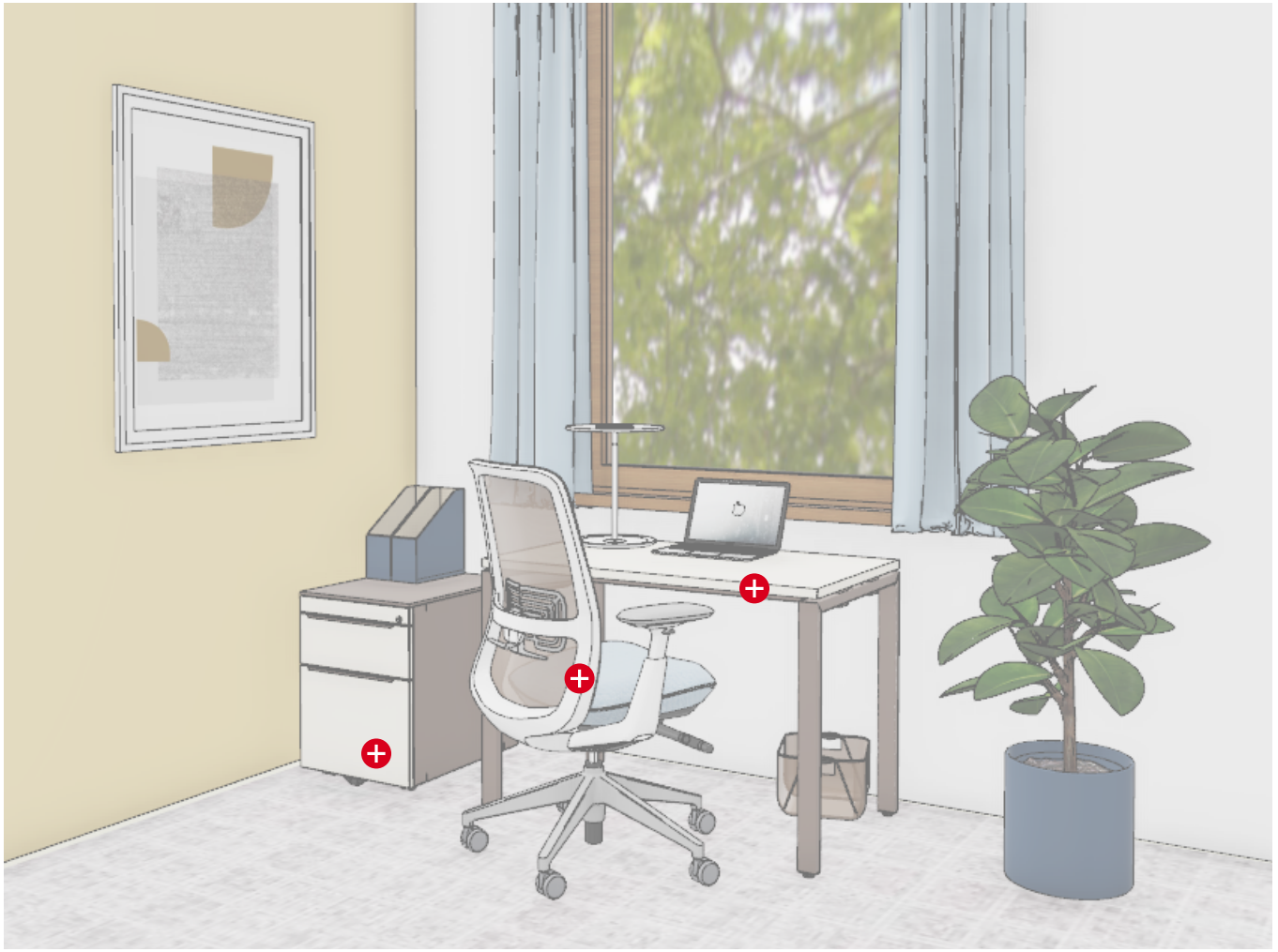
Home Office S

Espace requis env. 1.2 m²

Ergonomie

Eclairage

Acoustique



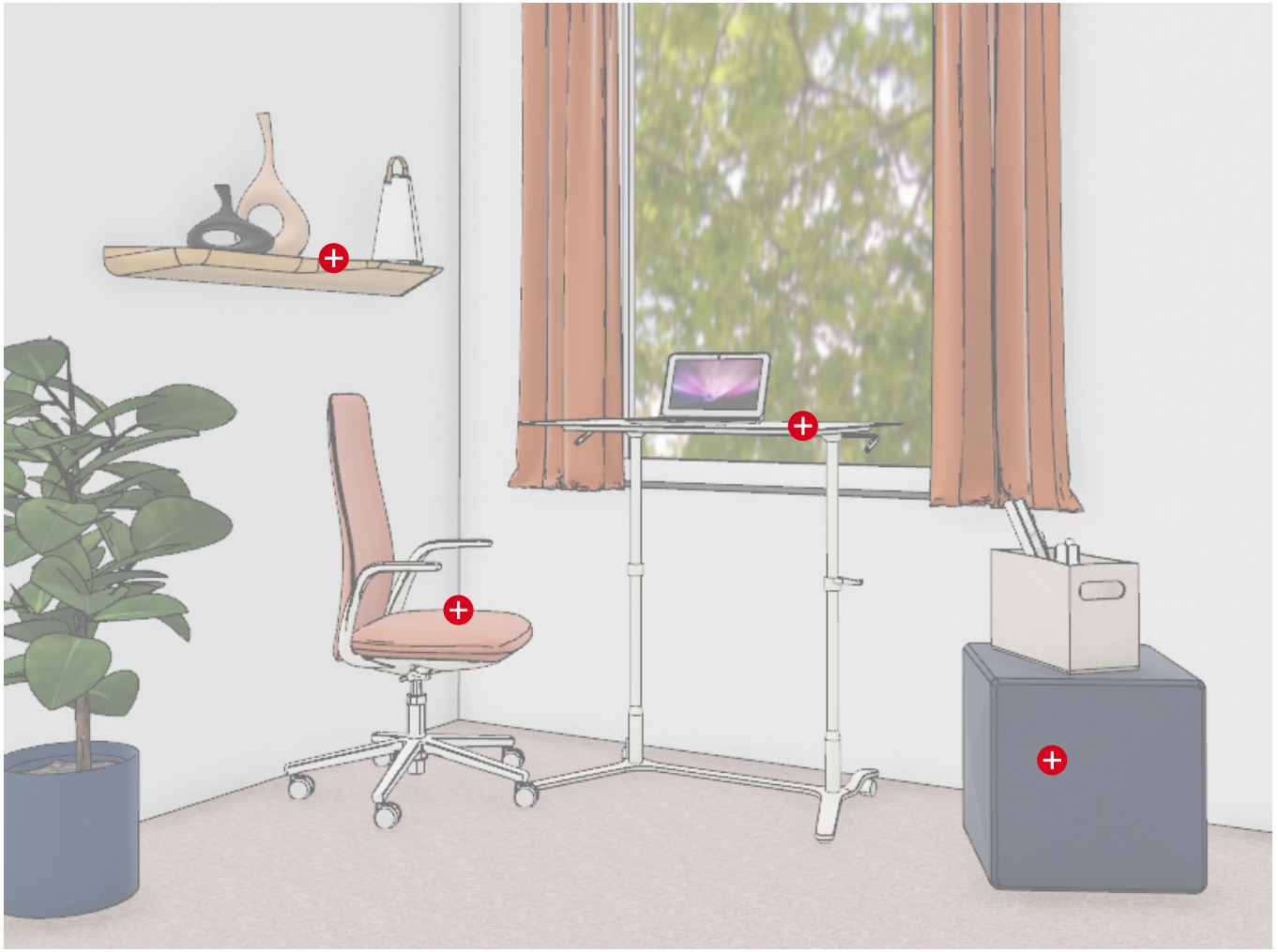
Home Office S

Espace requis env. 1.2 m²

Ergonomie

Eclairage

Acoustique



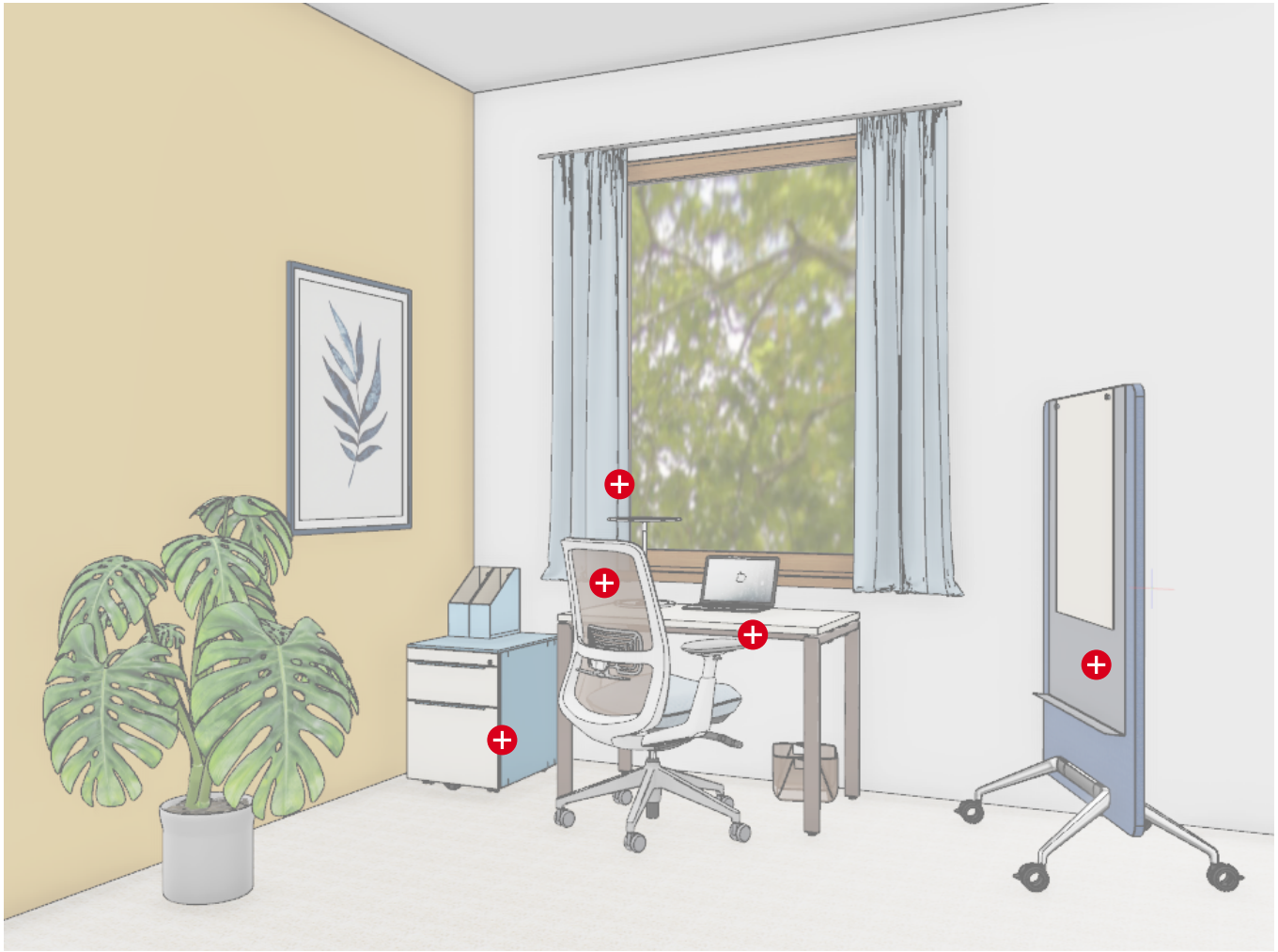
Home Office M

Espace requis env. 1.5 m²

Ergonomie

Eclairage

Acoustique



Home Office M

Espace requis env. 1.5 m²

Ergonomie

Eclairage

Acoustique

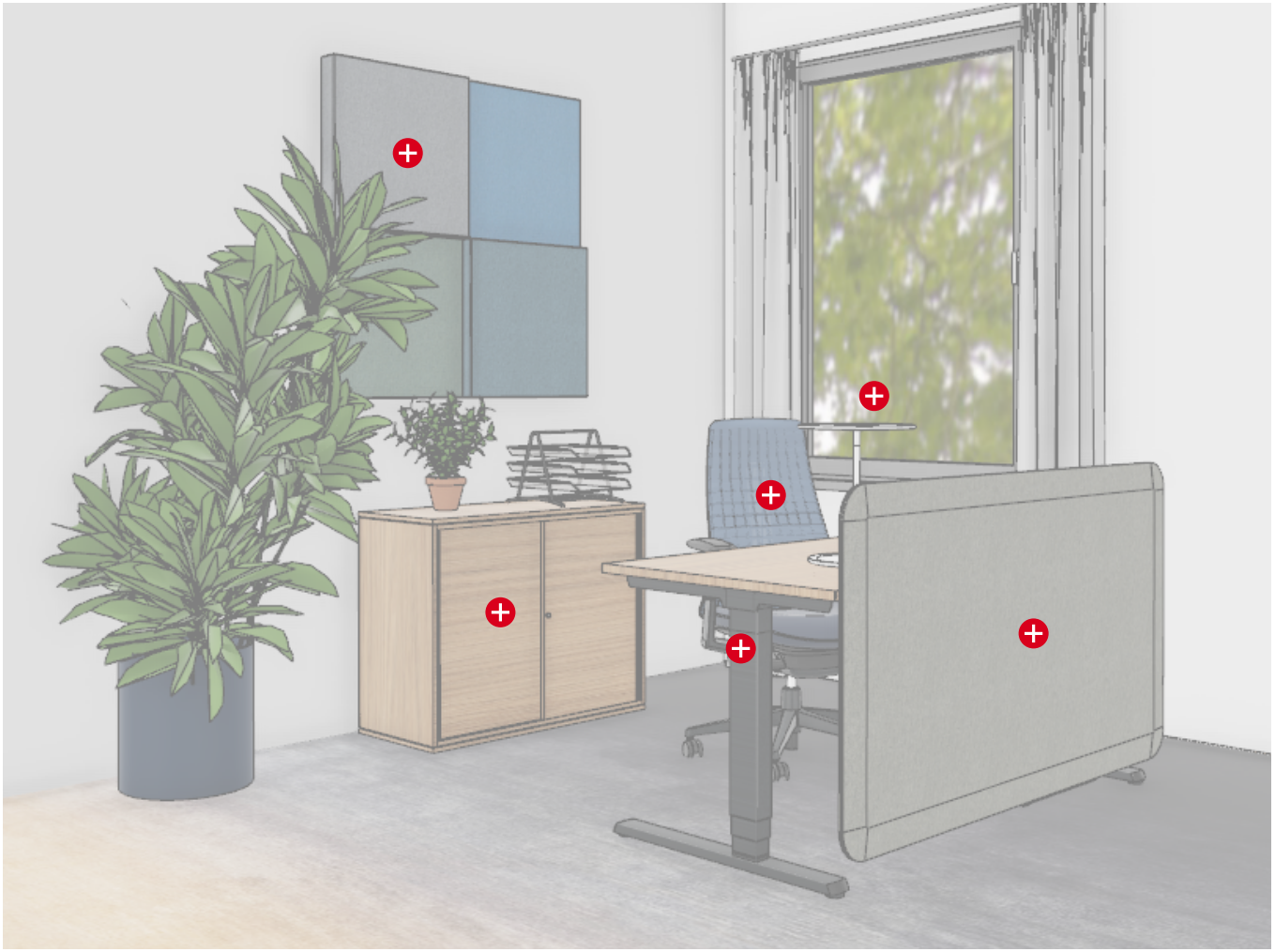


Espace requis env. 2.0m²

Ergonomie

Eclairage

Acoustique

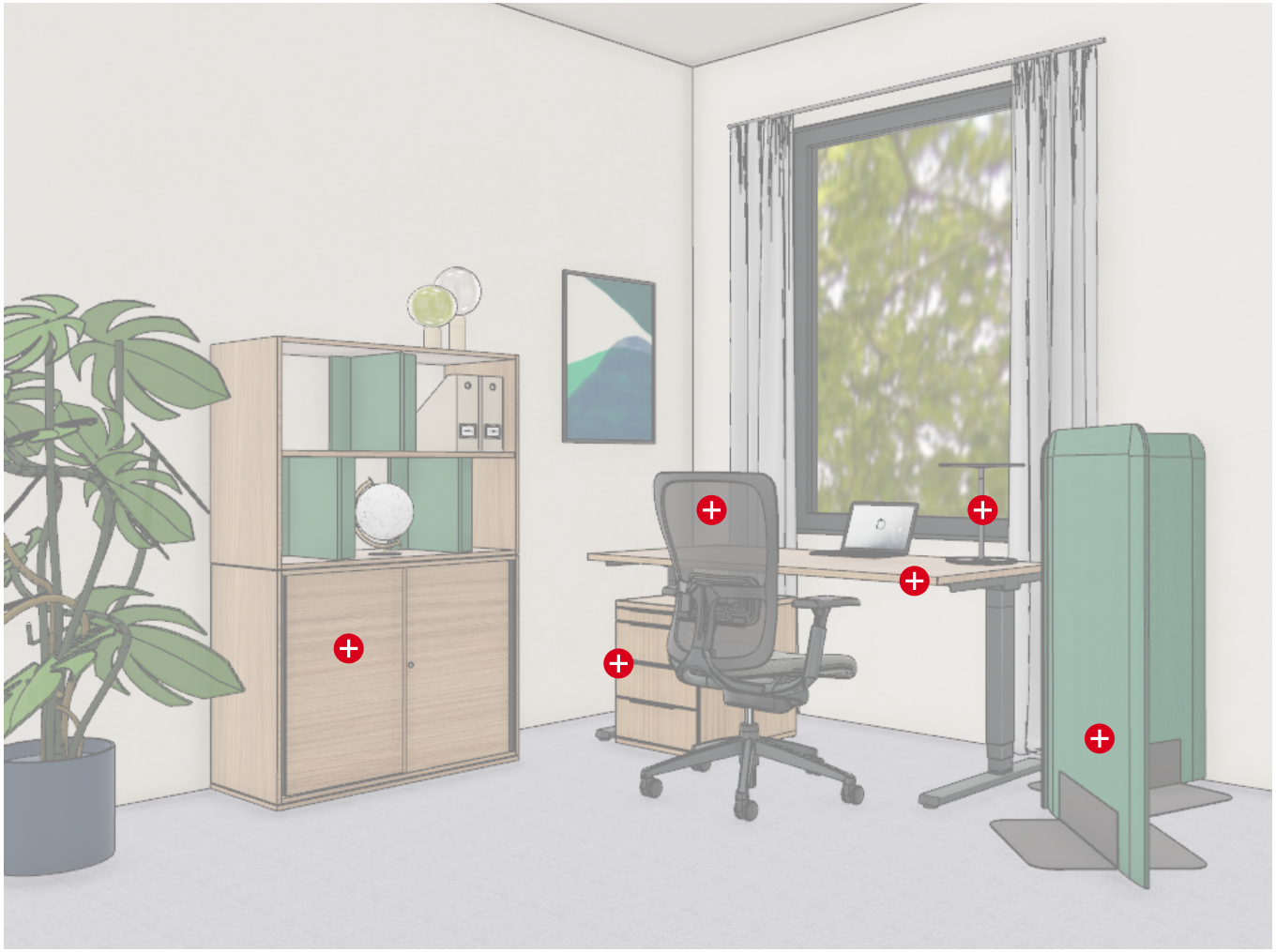


Espace requis env. 2.0m²

Ergonomie

Eclairage

Acoustique



Home Office XL

Espace requis env. 2.5 m²

Ergonomie

Eclairage

Acoustique



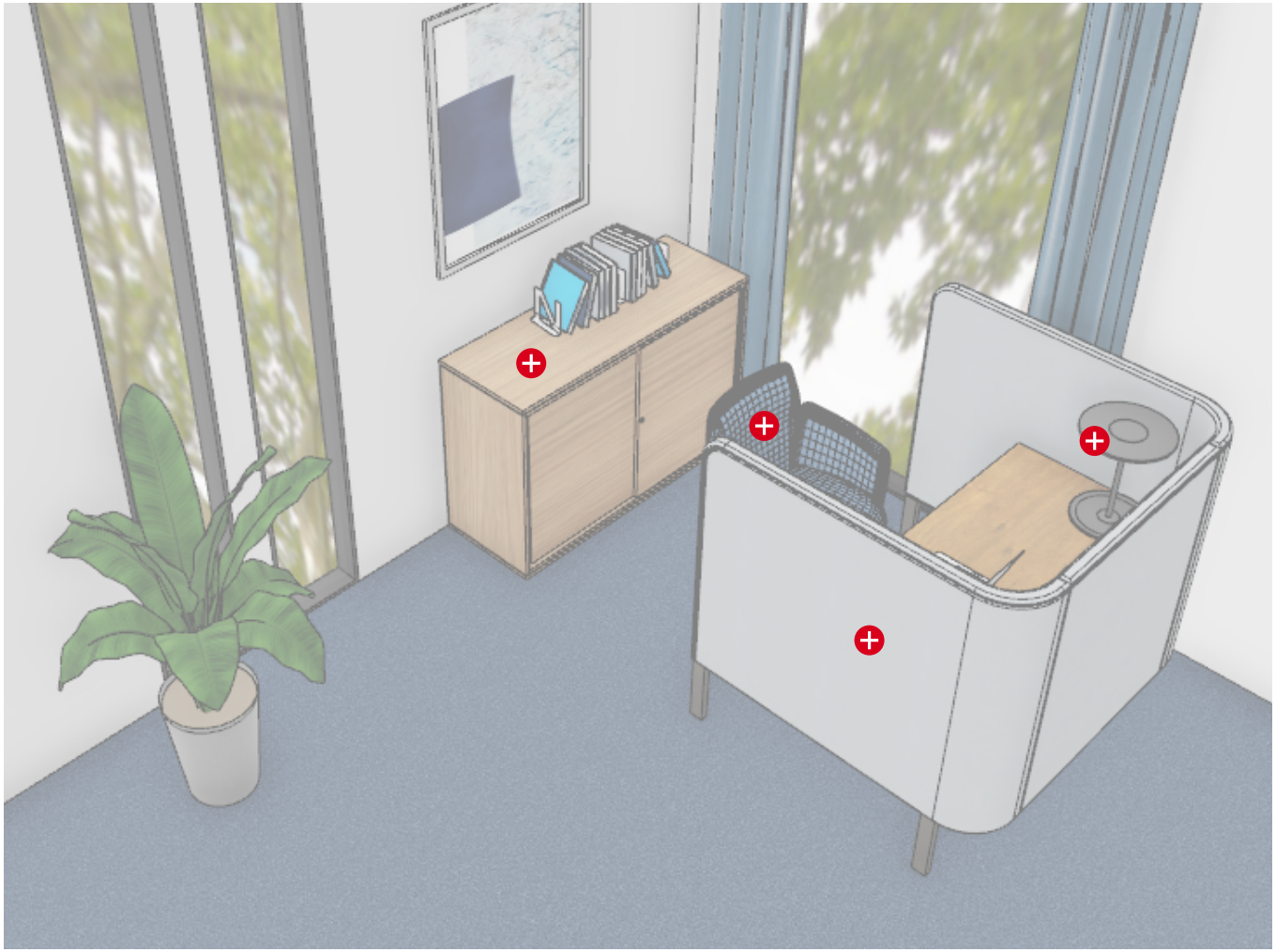
Home Office XL

Espace requis env. 2.5 m²

Ergonomie

Eclairage

Acoustique



Home Office XXL

Espace requis env. 12 m²

Ergonomie

Eclairage

Acoustique



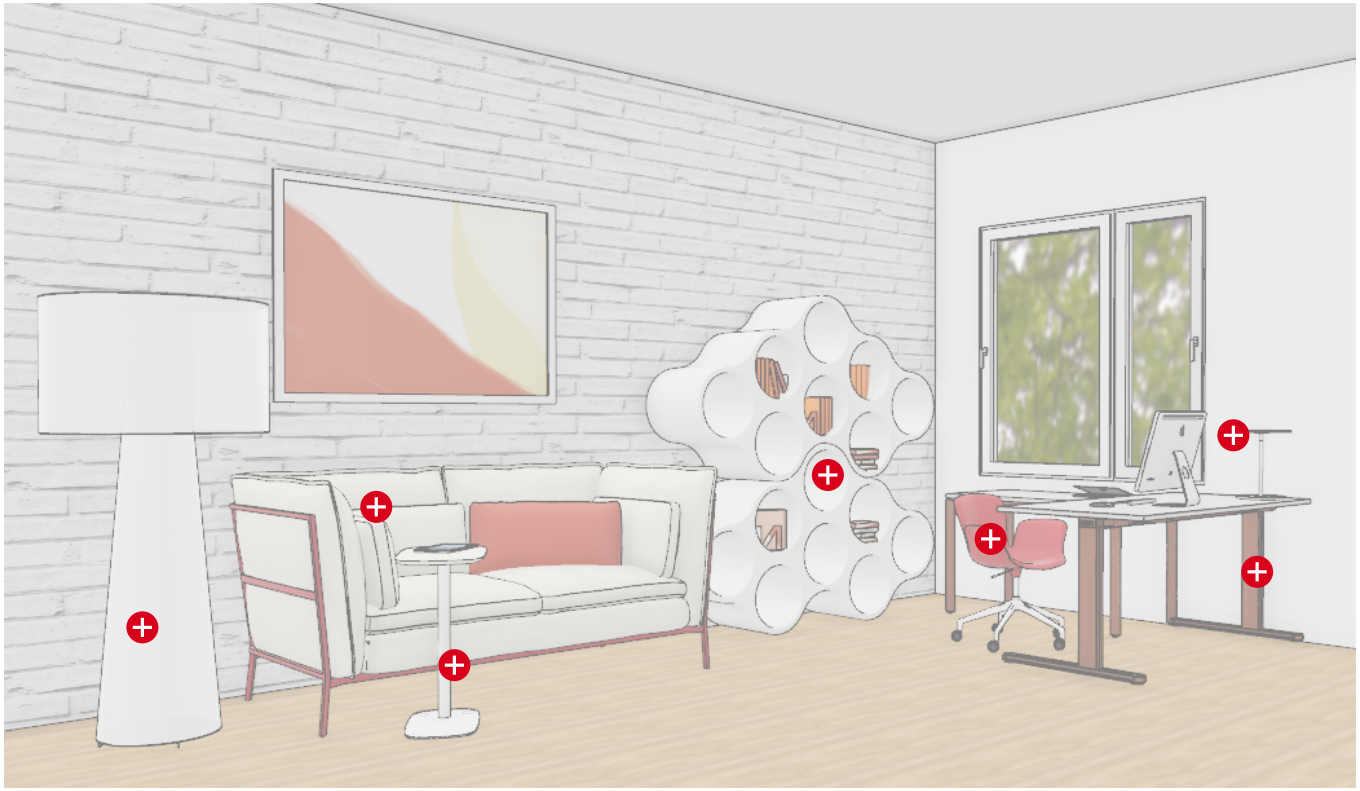
Home Office XXL

Espace requis env. 12 m²

Ergonomie

Eclairage

Acoustique



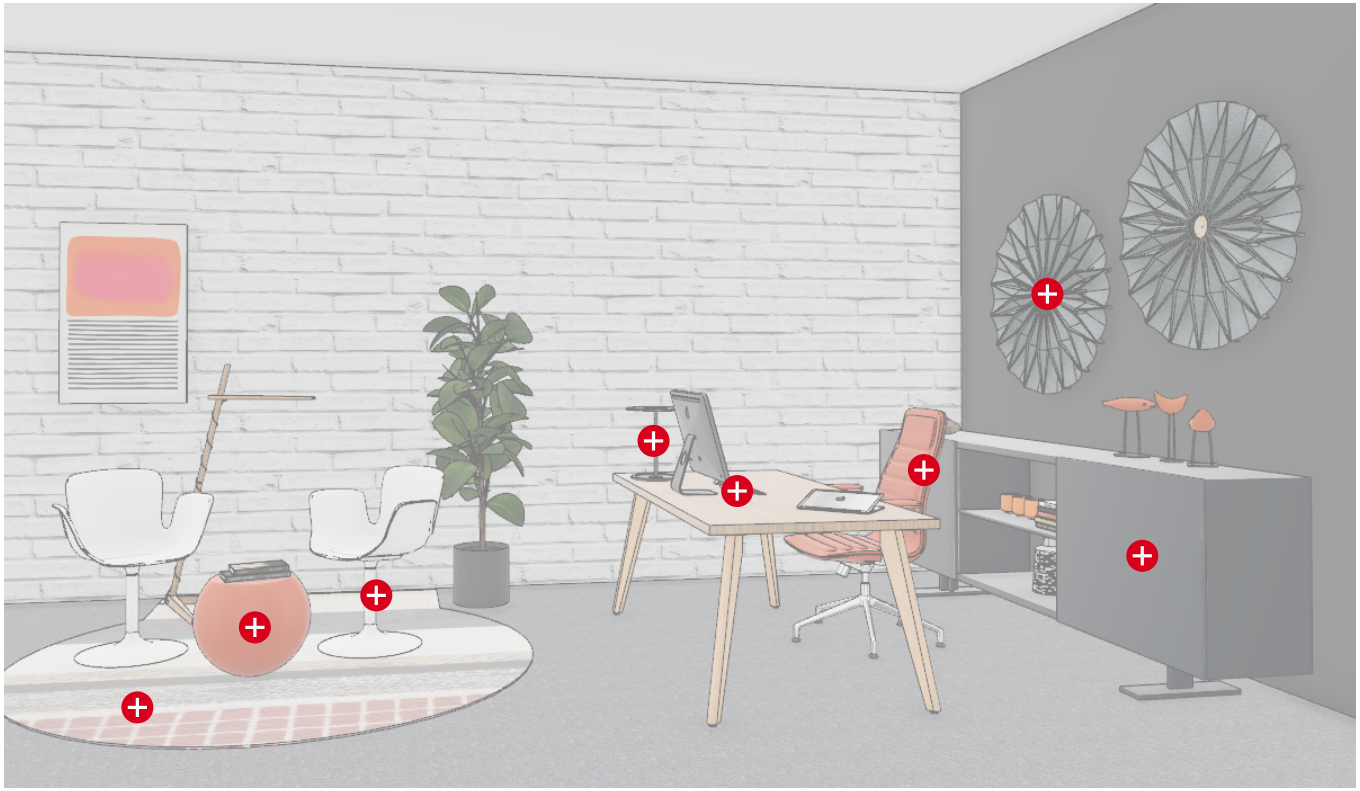
Home Office XXL

Espace requis env. 12 m²

Ergonomie

Eclairage

Acoustique





Home Office

Solutions

Sièges

Lotus by Cappellini



Soji by Haworth



Fern by Haworth



Nia by Haworth



Tate Color by Cappellini



Tate by Cappellini

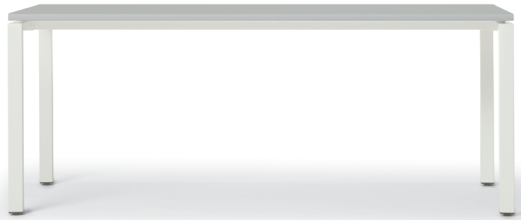


Bureaux & Tables

Lyft by Haworth



Tibas by Haworth



Your Place by Haworth



A_Wood by Haworth



BuzziPicNic Meet by BuzziSpace



BuzziPicNic by BuzziSpace



Bureaux & Tables

Eddy by Haworth



Maria by Haworth



Peps by Haworth



Gong by Cappellini



Bong by Cappellini



Lounge

Harbor Work Lounge by Haworth



Low Pad by Cappellini



Crona Lounge by Brunner



BuzziMe by BuzziSpace



Poppy by Haworth



Elan by Cappellini





BuzziCube by BuzziSpace



Rangements

Metal Pedestal by Haworth



HC1 by Haworth



Be_Hold by Haworth

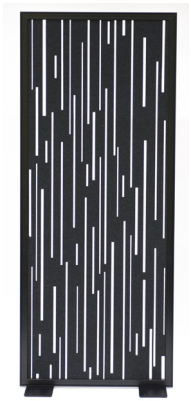


BuzziPlank by BuzziSpace

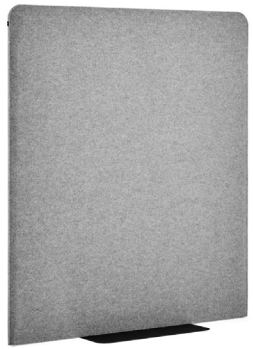


Cloisons & Confidentialité

BuzziFalls by BuzziSpace



BuzziFree by BuzziSpace



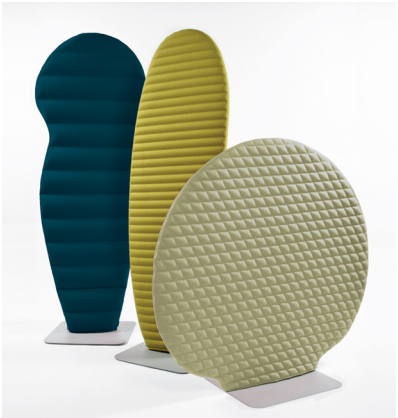
BuzziScreen by BuzziSpace



BuzziFrio by BuzziSpace



BuzziPlant by BuzziSpace



BuzziCactus by BuzziSpace



BuzziFrontDesk by BuzziSpace

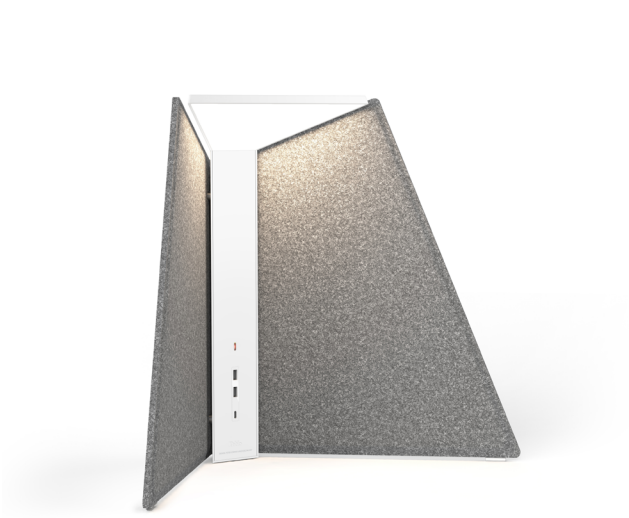


Openest2 by Haworth



Accessoires & Eclairage

Corner Office by Pablo



Bola Disc by Pablo



UMA by Pablo



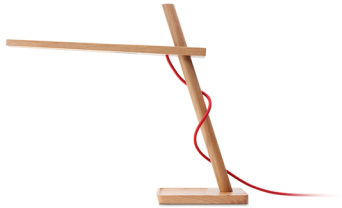
Accessoires & Eclairage

Circa by Pablo





Clamp by Pablo





Lana by Pablo





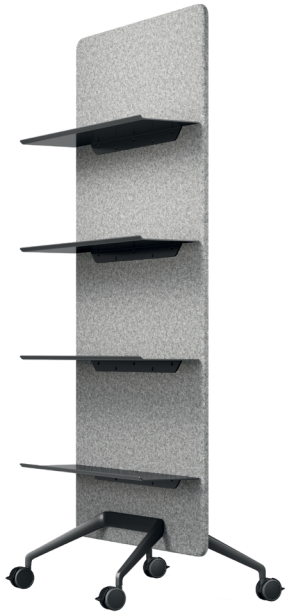
Contour by Pablo





Accessoires & Eclairage

Team by Brunner



BuzziPleat by BuzziSpace



HAWORTH® is a registered trademark of Haworth, Inc.
© Haworth, Inc. All rights reserved.