

MERCI DE NE PAS REpondre A CE MESSAGE / PLEASE DO NOT RESPOND TO THIS MESSAGE / POR FAVOR NO RESPONDA A ESTE MENSAJE

Dear colleagues,

For some it's been one week, for others two, and some are even starting week 3 with the concrete realities of each day – juggling family life, video conferencing (a little bit too much of that now perhaps ...), chats, webinars, etc. And although challenging, we have all been able to do our best.

We would like to thank, on behalf of their staff, some directors, chiefs, heads of unit and managers, both in the field and at HQ, for being present and caring, and for making these unprecedented times worthwhile to work in, and to believe in the ILO's cause. We encourage others to follow their example, as for sure we cannot be in the "business as usual" mode.

Solidarity is much more than a word, it is a generous act where everyone plays his or her part humbly. That is why, within our Organization, we need to see more of this, and support each other as a strong and united family beyond our initial functions, which are sometimes divisive.

In this respect, the Staff Union has been invited, at the request of the DG (whose genuine empathic message sent last Monday was very much appreciated), to participate in a meeting (bringing together DDG/FOP, COSH, HRD and the social welfare services). The main goal of which is to improve our network as much as possible, to enable us to reach out to our colleagues - particularly those in isolated workplaces in some duty stations or remote TC projects - and to provide them, individually or collectively, with any support they may need. The Staff Union has assured the administration of its support, and is ready to make its organized network of staff representatives available, to provide the necessary feedback or support in places where there are no OSH or social welfare focal points.

The Staff Union is also very concerned about the job security of all colleagues and intends to obtain very soon a better visibility from HR on the number of short-term contracts and TC contracts to be renewed in the near future. Of course, we will keep you posted.

Back to regular business (as if this unprecedented situation is already becoming the norm!), we will continue to listen to your concerns and do our best to help you. However, from your side, please try also to take steps to make teleworking, confinement, caring for dependent persons, etc., an interesting experience for your mental health.

Hold on to whatever routine you can ... it might be reading the paper with a cup of coffee, taking care of your colleagues, just as they take care of you. Exercise each day for at least 30 minutes. Go outdoors, climb the stairs in your apartment or house, or go for a walk (in countries/locations where you can).

As soon as you begin to feel anxious, breathe in through your nose and out through your mouth with a sigh – doctors say that this helps to release oxytocin and activate the parasympathetic nervous system. As you breathe, visualize your favorite place to be! Exercise releases feel-good endorphins into the body and is great for your mental health and reducing stress levels.

Make time for fun! Board games, reading books, making home-cooked meals, baking bread, listening to music, painting, taking daily walks, reading stupid jokes on social networks ...

By practising several self-care tips every day, you're bound to feel a mood boost and more optimistic about your future! After all, we truly are "all in this together".

This message reflects the positions adopted by the ILO Staff Union Committee, and the International Labour Office and the International Labour Organization bear no responsibility for its content.

Chers collègues,

Pour certains, cela fait une semaine, pour d'autres deux et pour d'autres encore qui commencent la troisième semaine avec les réalités concrètes de chaque jour, le jonglage de la famille, les vidéoconférences (un peu trop nombreuses maintenant...), les chats, les webinaires etc... bien que difficiles, nous avons tous et toutes été capables de faire de notre mieux.

Nous tenons à remercier, au nom de leur personnel, certains directeurs, chefs, chefs d'unité et gestionnaires, tant sur le terrain qu'au siège, pour leur présence, leur attention et pour avoir fait en sorte que ces moments sans précédent valent la peine d'être passés à travailler et à croire en la cause de l'OIT. Nous encourageons les autres à suivre l'exemple, car nous ne pouvons pas nous permettre de faire comme si de rien n'était.

La solidarité est bien plus qu'un mot, c'est un acte généreux où chacun joue humblement son rôle. C'est pourquoi, au sein de notre organisation, nous allons nous efforcer d'en avoir davantage et nous soutenir mutuellement en tant que famille forte et unie et cela au-delà de nos fonctions initiales parfois clivantes.

À cet égard, le Syndicat du personnel a été invité, à la demande du DG (dont le message empathique envoyé lundi dernier a été très apprécié), à participer à une réunion (réunissant la DDG/FOP, la COSH, le DRH et les services sociaux) afin d'améliorer autant que possible notre réseau pour atteindre nos collègues, en particulier sur les lieux de travail isolés dans certains lieux d'affectation ou dans le cadre de projets de CT éloignés afin de leur fournir, au niveau individuel ou collectif, tout le soutien dont ils peuvent avoir besoin. Le Syndicat du personnel a assuré l'administration de son soutien et est prêt à mettre à la disposition de l'administration son réseau organisé de représentants du personnel là où il n'y a pas de points focaux SST ou sociaux pour fournir le retour d'information ou le soutien nécessaire.

Le Syndicat du personnel est également très préoccupé par la sécurité de l'emploi de tous les collègues et a l'intention d'obtenir très bientôt de la part des RH une meilleure visibilité sur le nombre de contrats à court terme et de contrats de CT à renouveler dans un avenir proche et, bien entendu, nous vous tiendrons informés.

Sur une base plus régulière (comme si déjà cette situation inédite devenait déjà la normalité !), nous continuons à écouter vos préoccupations et à faire de notre mieux pour vous aider régulièrement. Mais de votre côté, essayez aussi de prendre des mesures pour faire du télétravail, du confinement, de la prise en charge des personnes dépendantes, etc. une expérience intéressante pour votre santé mentale.

Conservez toutes les habitudes que vous pouvez... il peut s'agir de lire le journal avec une tasse de café, de prendre soin de vos collègues tout comme eux-mêmes prennent soin de vous. Faites de l'exercice chaque jour pendant au moins 30 minutes. Allez dehors, montez les escaliers de votre appartement ou de votre maison ou faites une promenade (dans les pays/lieux où vous le pouvez).

Dès que vous commencez à vous sentir anxieux, inspirez par le nez et expirez par la bouche en soupirant - cela aide à libérer de l'ocytocine et à activer le système nerveux parasympathique, disent les médecins. Pendant que vous respirez, visualisez votre endroit préféré ! L'exercice libère de bonnes endorphines dans le corps et est excellent pour votre santé mentale et pour réduire le niveau de stress.

Prenez le temps de vous amuser ! Jeux de société, lecture de livres, préparation de repas maison, cuisson du pain, écoutez de la musique, peintures, promenades quotidiennes, lisez des blagues débiles sur les réseaux sociaux.

En mettant en pratique plusieurs conseils d'autogestion de la santé chaque jour, vous vous sentirez forcément de meilleure humeur et plus optimiste quant à votre avenir ! Après tout, nous sommes vraiment "Tous ensemble" dans cette incroyable aventure.

Ce message reflète les positions adoptées par le Comité du Syndicat du personnel de l'OIT. Le Bureau international du Travail et l'Organisation internationale du Travail ne sont pas responsables de son contenu.

Queridos colegas,

Para algunos ha sido una semana, para otros dos y para otros que están comenzando la tercera semana con las realidades concretas de cada día, malabares familiares, videoconferencias (un poco demasiado ahora ...), chats, seminarios web, etc., aunque difíciles, todos hemos podido hacer lo mejor.

Nos gustaría agradecer, a nombre de su personal, a ciertos directores, jefes, jefes de unidad y supervisores, tanto en el terreno como en la sede, por su presencia, por su atención y por hacer que estos momentos sin precedentes valgan la pena. Vale la pena ir a trabajar y creer

en la causa de la OIT. Alentamos a otros a seguir su ejemplo porque no podemos permitirnos fingir que no ha pasado nada.

La solidaridad es más que una palabra, es un acto generoso en el que todos desempeñan humildemente su papel. Es por eso que, dentro de nuestra organización, nos esforzaremos por tener más solidaridad y apoyarnos mutuamente como una familia fuerte y unida, más allá de nuestras funciones iniciales, a veces divisivo.

En este sentido, el sindicato de personal fue invitado, a solicitud del DG (cuyo mensaje empático enviado el lunes pasado fue muy apreciado), a participar en una reunión (con el DDG /FOP, COSH, HRD y servicios sociales) para mejorar nuestra red tanto como sea posible para llegar a nuestros colegas, en particular en lugares de trabajo en ciertos lugares de destino aislados o en el contexto de proyectos de CT remotos, para proporcionar cualquier apoyo que puedan necesitar individual o colectivamente. El sindicato de personal ha brindado apoyo administrativo y está dispuesto a poner a disposición de la administración su red organizada de representantes del personal donde no hay representante de SST o puntos focales sociales, para proporcionar los comentarios, información y apoyo que se necesiten.

El sindicato de personal también está muy preocupado por la seguridad laboral de todos los colegas y tiene la intención de obtener una mejor visión sobre el número de contratos a corto plazo y contratos de cooperación técnica de parte de RR. HH. muy pronto, para renovarlos en un futuro cercano. Por supuesto, los mantendremos informado.

Hablando de forma más regular (¡como si esta nueva situación ya se estuviera volviendo normal!), seguimos escuchando sus inquietudes y haremos nuestro mejor esfuerzo por ayudarlos. Pero por su parte, también traten de tomar medidas para teletrabajar, contener el contagio, cuidar de las personas dependientes, etc. Sabemos que es una experiencia difícil en términos de su salud mental.

Mantengan todos los hábitos que puedan – así como leer el periódico con una taza de café – y cuiden a sus colegas de la misma manera que ellos se encargarían de cuidarlos a ustedes. Hagan ejercicio todos los días durante al menos 30 minutos. Salgan, suban las escaleras hasta su apartamento o casa o caminen (en los países y lugares donde se pueda).

Cada vez que comiencen a sentirse ansiosos, inhalen por la nariz y exhalen por la boca con un suspiro; dicen los médicos que esto ayuda a liberar oxitocina y activar el sistema nervioso parasimpático. Mientras respiran, visualicen su lugar favorito. Los ejercicios de liberación sienten buenas endorfinas en el cuerpo y son excelentes para su salud mental y reducen los niveles de estrés.

¡Hagan tiempo para divertirse! Juegos de mesa, leer libros, preparar comidas caseras, hornear pan, escuchar música, pintar, caminatas diarias, leer chistes estúpidos en las redes sociales, etc.

Al practicar varios consejos de cuidado propio todos los días, ¡seguramente sentirán un mejor estado de ánimo y se sentirán más optimistas sobre su futuro! Después de todo, realmente estamos "Todos juntos en esto".

Este mensaje refleja las posiciones del Comité del Sindicato del Personal de la OIT. La Organización y la Oficina internacional del Trabajo no se responsabilizan de su contenido.