



25. GESTION DE GROUPE

Comment se concentrer sur le travail à domicile ?

CONTEXTE

L'un des plus grands défis pour les personnes travaillant à domicile est de rester concentré sur leur tâche. Les bureaux à domicile comportent une variété de distractions qui peuvent nuire à la productivité.

BASE THÉORIQUE

Le travail à domicile peut représenter un défi pour les participants qui sont habitués aux interactions en face à face. Ce sont eux qui semblent avoir le plus de mal à se concentrer lorsqu'ils travaillent à domicile et à supporter le manque de lien humain qui accompagne la communication à distance. Pour surmonter les problèmes de concentration, qui diminuent la motivation à s'engager dans le travail, le chef de groupe pourrait occasionnellement utiliser des activités d'échauffement et des tâches courtes adaptées à différents types de participants (par exemple, visuels, auditifs). L'utilisation d'images et de couleurs dans le matériel est également recommandée.

L'ACTIVITÉ EN BREF

Le travail en groupe encourage la participation active et augmente la concentration. Le travail individuel augmente la motivation et réduit les distractions.

Activités/Solutions

TYPE DE CONTACT

En ligne

TEMPS NÉCESSAIRE

5-10 minutes

NOMBRE DE PARTICIPANTS

10-20

TYPE D'ACTIVITÉ

Travail en groupe ou individuel

GROUPE CIBLE

Tout public

VARIATION DE L'ACTIVITÉ

On peut imaginer d'autres tâches plus difficiles ; par exemple, dresser une liste d'objets d'art locaux ou d'autres thèmes du patrimoine tels que les villes, les rivières, les lieux de son propre pays, en se basant sur le même principe et en évitant les répétitions.

Objectif

- Apprendre aux participants à rester concentrés et motivés tout en travaillant à domicile.

Comment se préparer

- Rien à préparer à l'avance.

L'activité étape par étape

Jeu de groupe - comptage coopératif (cette activité développe la coopération, l'attention et la concentration).

1. Demandez aux participants d'allumer leur caméra.
2. Dites-leur que le but est de compter jusqu'à 20 en groupe. Un participant doit commencer par "1", puis un autre doit dire "2", et ainsi de suite.
3. Expliquez les règles avec les participants :
4. Il ne doit pas y avoir d'ordre imposé.
5. Chacun doit donner au moins un des chiffres.
6. Si deux personnes parlent en même temps, le comptage recommence depuis le début.
7. Lorsque le groupe arrive à 20, continuez votre travail comme d'habitude.
8. Plus tard, le jeu peut être répété avec une variation différente si la concentration commence à diminuer à nouveau (par exemple, compter à l'envers).

Suggestion de travail individuel pour rester concentré :

1. Créez une liste de distractions à faire une fois que vous aurez fini votre session de travail.
2. Pour ne pas perdre le fil, chaque fois que quelque chose vous vient à l'esprit, notez-le sur votre liste (l'utilisation du téléphone n'est pas recommandée, car il s'agit d'une source importante de distractions de nos jours).
3. Promettez-vous de consulter cette liste une fois que vous aurez fini votre session de concentration et commencé votre pause.

