

APPRENTISSAGE & TÉLÉTRAVAIL : 10 CONSEILS POUR RÉUSSIR !



Garde le contact en faisant des points réguliers !

- Communique pour éviter les incompréhensions et mauvaises interprétations !
Trouve le bon rythme avec ton maître d'apprentissage, entre le mail pour faire le point et la réunion en visio ?



Se mettre d'accord sur la façon d'interagir

- Comment avancer sur les projets ? Comment communiquer ou partager des documents ? Pour ton maître d'apprentissage cela paraît évident mais pour éviter de te noyer dans la masse prends le temps d'en parler avec lui !



Adopte un rythme efficace

- Impose toi des temps de travail de 90 à 120 minutes et ne néglige pas des temps de repos pour souffler et déjeuner ! Tu ne seras que plus vif !
Besoin d'une petite pause ? Signale à tes collègues ton intention de ne pas être dérangé.



Garde une posture professionnelle

- Tu as sûrement été tenté par rester dans ton canapé en jogging ou pyjama ? Ne néglige pas ta tenue professionnelle. Tu peux penser que ce n'est qu'un détail, mais en étant habillé et devant un bureau ton état d'esprit ne sera que meilleur ! Que penserait de toi ton supérieur si pendant une visio il apercevait ton bas de pyjama ?



Les petits détails font les grands pros

- Utilise ta Webcam lors de tous les échanges. La vidéo permet à chacun de se sentir plus impliqué dans la visio-conférence. Comme en présentiel le regard est très important et ton tuteur sera rassuré de voir tes yeux s'éclairer quand tu auras tout compris à son explication.



Soigne ton espace de travail, mais aussi l'arrière plan !

- As-tu vraiment envie de partager avec tes collègues tes posters démodés ou la montagne de vêtements qui attend d'être pliée ? Ajuste l'inclinaison de ton ordinateur ou profite-en pour faire du rangement !



Difficile de rester concentré ?

- Sépare bien ta vie professionnelle de ta vie personnelle ! Le fait d'être chez soi n'aide pas toujours à se concentrer. Essaie de t'aménager un petit coin tranquille loin des sources de distractions ! Pourquoi ne pas désactiver toutes ces notifications qui te coupent dans tes projets ? Tu sais qu'il faut en moyenne 3 minutes pour se reconcentrer ?



Tu te sens en difficulté ?

- Cette situation t'est imposée au vu de la crise sanitaire et tu as du mal à y faire face ? Rassure-toi, c'est le cas de nombreux salariés en télétravail. Ne reste pas isolé, parles en avec ton maître d'apprentissage et tes collègues ! Cette situation ne devrait pas durer.



Soit Proactif et rends compte de ton travail :

- Ton manager a besoin de savoir où tu en es dans les projets et quelles difficultés tu rencontres. C'est ainsi que tu arriveras à établir une relation de confiance.



Reste actif et maintiens une activité physique.

- Pour rester concentré et performant le mouvement est nécessaire ! Sais-tu que faire du sport réduit le stress ? Pour les allergiques au sport : pourquoi ne pas garder l'imprimante à bonne distance et passer ces coups de fils debout ? Toutes les techniques anti-rouilles sont bonnes à prendre.