

Motivation au télétravail

Agence Inspire-Cahier télétravail no.3



Télétravail simple & efficace

RESTER MOTIVÉ EN TÉLÉTRAVAIL

Conseils pratiques

Danielle Bédard-Fondatrice Agence Inspire

Comment se porte ta motivation? Tu travailles de la maison depuis maintenant...quoi un bon deux semaines, peut-être plus? Au départ, tu étais complètement découragé, tu as redressé tes manches et tu t'es organisé. Premièrement, BRAVO! Cette semaine tu ressens une certaine baisse à ta motivation, tu te demandes comment tu vas y arriver avec toutes ces restrictions et ce confinement pendant plusieurs semaines encore. Dans les circonstances, je crois qu'il est tout à fait normal de ne pas se sentir HYPER motivé. Pour reprendre une expression de mon neveu, tu ``casually capoting'' Bien tu n'es pas le seul ou la seule. Mon objectif est de t'aider à te motiver dans ces circonstances extraordinaires qui te sont imposées. Je n'ai pas la recette magique, mais quelques conseils qui je l'espère pourront t'aider.

Conseil no 1: Au réveil, il est important de prendre un temps pour toi. Boire ton café tranquille, méditer, lire le journal, en fait faire ce qui te ressources. Tu vas me dire que les enfants prennent tout ton temps, mais essayes de trouver au minimum un 10 minutes pour toi. Durant ce moment, clarifie tes intentions de la journée. Que désires-tu accomplir? SVP ne te mets pas de pression avec une liste à ne plus finir. Simplement quelques intentions réalisables. De sorte que tu auras le sentiment d'accomplissement en fin de journée.

Conseil no 2 : Planifie tes journées en segments routiniers. Le matin débute par une activité légère question de te réchauffer. Par exemple : prendre tes courriels. Ensuite, poursuit avec une activité qui te demande plus d'énergie et d'entrain. Tu termines ta journée comme tu l'as commencé, soit une activité plus légère, mais en lien à fermer (wrap up) ta journée. Je te conseille fortement de travailler en segment, en projet, de diviser les tâches et de les répartir dans ta planification. Je trouve davantage efficace cette technique qui te permet de te concentrer sur une tâche dans un temps plus court. La planification permet d'optimiser ton temps et encore une fois de ressentir l'accomplissement en fin de journée. Pour les parents, bien important de planifier la journée des enfants et de vous intégrer une à deux activités courtes avec eux dans votre horaire.

Conseil no 3: Mettre de côté tes distractions. Premièrement, tu dois être honnête avec toi-même! Quelles sont tes distractions? Ces distractions vont t'amener vers l'inaction et la perte de temps. La distraction la plus courante est forcément les réseaux sociaux, mais il y en a d'autres: Netflix, la télévision, la nourriture, etc. Comment rester discipliné face à nos distractions? Déjà de te l'admettre quels sont tes distractions c'est un début. De comprendre que lorsque tu tombes dans la distraction c'est que tu es en mode évitement. Reviens sur ton focus et termine la tâche. Pour les parents, en éliminant tes distractions; tu auras davantage de temps à consacrer aux enfants.

En cette période de pandémie le télétravail est idéal pour tous. Il faut l'adopter!

Conseil no 4 : Avoir de la discipline à ta planification. Tu dois rester fidèle à la planification que tu t'es établie. Respecter ton engagement envers tes tâches et tes actions que tu t'es fixées. Le meilleur truc pour la motivation est ceci: débute la tâche simplement au strict minimum. Même si tu n'as pas le goût, commence par 10 minutes seulement. Tu auras fait le strict minimum. Au mieux, tu poursuivras la tâche puisque tu l'as commencé et tu vas vouloir la terminer. C'est en étant dans l'action que l'on devient motivé. Je le répète autrement; être dans l'action amène la motivation, important de retenir cet énoncé.

Conseil no 5 : Il est important de se récompenser. Afin de rester motivé, tu dois te faire de petites récompenses. Lorsque tu maintiens ton engagement envers ton horaire préétabli, tu peux te récompenser entre autres avec les distractions que tu as ciblées dans le conseil no 3. Fixe-toi des récompenses qui te feront plaisir. Seul toi peux savoir ce que tu aimes vraiment. Fixe-les d'avance avec ta planification. La récompense sera d'autant plus agréable si tu l'as déterminé au préalable. Te récompenser vient t'apporter un équilibre dans ta motivation.

Conseil boni pour les parents: Rester motivé en temps de confinement n'est pas si simple. Pour couper ta journée de travail avec la vie familiale, je te conseille de terminer la journée dehors avec les enfants. Sortir de la maison et y revenir comme s'il existait encore le rituel d'entrer à la maison après le travail.

Conseil boni pour les réunions virtuelles: Plusieurs personnes trouvent les réunions virtuelles moins personnelles, moins dans la profondeur alors sois original dans tes réunions. Prioriser la vidéoconférence, mettre une vidéo de motivation, écouter une musique au début, partager une citation, faire un jeu questionnaire, il existe tout plein d'idées pour rendre les réunions virtuelles plus animées. L'important lors de ces réunions est que chacun puisse s'exprimer. Faire un tour de chacun, demander directement le commentaire de chacun, utiliser la fonction message pour les question et interactions, ce sont que quelques trucs pour faire interagir tous les participants.

Bon courage et reste motivé ce n'est que temporaire!

Danielle Bédard
Fondatrice Agence Inspire
www.agenceinspire.ca