
Atelier : Attention-Distraktion-Routine

Fiche atelier sécurité 7.4

Objectif

Permettre aux participants de prendre conscience des trois modes de fonctionnement de notre cerveau.

Faire découvrir aux participants les limites de leur attention et leur permettre d'adopter quelques attitudes pour être plus attentifs et pour mieux gérer leurs distractions et routines.

Présentation

Au travers d'exercice les participants découvrent les limites de leurs capacités, leurs potentiels ainsi que les facteurs pouvant les améliorer.

Déroulé

1. Découvrir au travers d'exercices, que mon attention est fonction de mon implication dans la tâche. (Comparer le résultats d'exercices d'observation, en fonction de la préparation.)
2. Découvrir que la distraction est essentielle pour ma survie et ma co-activité dans l'entreprise
3. Prendre conscience que les routines sont nécessaires mais se déroulent hors de notre contrôle conscient.
4. Prendre conscience des effets de la distraction.
5. Faire identifier les distractions les plus courantes.
6. Faire découvrir aux participants qu'ils sont capables de prendre le contrôle de leurs distractions.
7. Exercice de fonctionnement en multitâches et évaluation. (Composer un texto sur un téléphone portable, tout en se déplaçant)
8. Exercice de saturation mentale et limites du fonctionnement multitâches.
9. Donner la parole au groupe, envisager les risques de distractions en milieu industriel et en milieu domestique, faire tirer les conclusions.

Durée 1h : 15 participants

Espace nécessaire

- Espace intérieur dégagé de 60 m², dans lequel on puisse obtenir l'obscurité..

Matériel à charge du client

- Paperboard, crayons marqueurs
- Projecteur LCD et écran de projection

