

# Endurance au travail

Faculté de soutenir un effort physique et/ou mental normal pendant un certain temps (en tenant compte des poses habituelles).

La fatigabilité, la démotivation, les problèmes de santé et de concentration sont quelques un des facteurs à prendre en compte lorsqu'il est question d'endurance au travail. L'endurance s'évalue aussi au regard de la qualité du travail réalisé.

## Critères d'évaluation

- Doit se reposer psychiquement ou physiquement (est dissipé ou la qualité de son travail se détériore fortement) au bout d'une heure.
- Travaille plus d'une heure mais pas plus d'une demi-journée sans se reposer ou sans que la qualité de son travail ne se détériore fortement.
- Soutient psychiquement et/ou physiquement un travail normal et de qualité relativement constante pendant une demi-journée.
- Soutient psychiquement et/ou physiquement un travail normal pendant une journée, mais la qualité faiblit au fil du temps.
- Soutient psychiquement et/ou physiquement un travail normal et de qualité constante pendant une journée.

## À retenir

- Stimulez la motivation au travail en mettant l'accent sur ce qui a été réalisé.
- Etablissez des objectifs raisonnables : tenez compte des capacités physiques et de concentration sur base individuelle.
- Structurez la journée et augmentez progressivement le temps de travail entre les pauses.