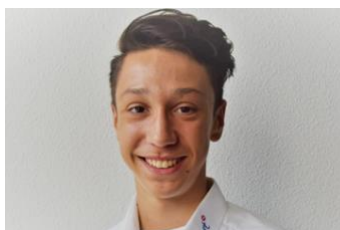


«Plusport en télétravail»

Story (de travail) à la maison #28:



Alessandro Membrino,
apprenti

Où est-ce que je travaille en ce moment?



J'effectue mon télétravail depuis Grüningen. C'est une commune politique dans le district de Hinwil, dans le canton de Zurich. Grüningen se situe au fond de la vallée de l'Oberland zurichois, entre le Pfannenstiel et le Bachtel, qui est parsemée de collines plates.

Outre mes brèves visites au bureau de Volketswil, je peux travailler comme d'habitude à mon bureau à la maison. Lors des journées de cours, je suis l'apprentissage à distance avec mon ordinateur portable privé. Nous avons régulièrement des conférences vidéo avec la classe et recevons chaque matin des tâches à effectuer en ligne avant la fin de la leçon. L'apprentissage en ligne, ou social learning, représente un grand défi pour nous tous et entraîne toujours son lot de difficultés ça et là.

Durant les jours de travail, j'utilise mon ordinateur du bureau. Je prends régulièrement du travail depuis le bureau, autant que possible, pour le faire de la maison.



Qui se trouve autour de moi?

Je passe la majeure partie du temps en télétravail avec mon père. Il est toute la semaine à la maison en raison du chômage partiel. Ma mère continue de travailler à 60%. Le reste du temps, elle est à la maison. Par chance, nous n'avons pas de problème de place, car chacun de nous a un bureau séparé.

Comment est-ce que je garde la forme?

A cause du coronavirus, mon entraînement quotidien de foot ne peut bien sûr avoir lieu. Toutefois, le FC Zurich nous a fait parvenir un programme quotidien que nous devons suivre avec discipline.

Le programme est composé d'entraînement de course à pied (jogging, coordination, sauts, etc) et de force (muscultation, travail du tronc, etc.). Depuis le confinement, je n'ai pas passé un seul jour sans pratiquer d'activité physique.

Je bats régulièrement mes records de jogging et je souhaite m'améliorer en permanence.

Laufen		
16.00	01:49:26	1'220
Distanz (km)	Dauer	Kalorien

Laufen		
18.12	01:38:52	1'254
Distanz (km)	Dauer	Kalorien



Ma motivation? Le test de performance qui nous attend à la fin du lockdown...et j'espère la nouvelle saison.

Quelles sont mes expériences de télétravail jusque-là?

Mes expériences de télétravail sont bonnes jusque-là. Au début, tout était un peu bancal. C'était un grand changement. Mais tout le social learning ainsi que le télétravail vont de mieux en mieux. Avec le temps, je m'y habitue et j'arrive même à prendre un certain rythme.

Le temps passé avec mes amis et ma famille me manque cependant beaucoup. En temps normal, nous organisons presque tous les week-ends quelque chose avec mon oncle, qui habite à 5 minutes. Les balades et promenades régulières avec Lara, le berger australien de mon oncle, me manquent également de plus en plus.

