

Zoom (Video Call) Fatigue



What is it?

- ✓ Can result in mental, cognitive and physical fatigue
- ✓ Video calls force us to focus more intently
- ✓ Video calls also make it easier to lose focus
- ✓ Lack of a private space is especially challenging
- ✓ We have to show we are paying attention by looking at the camera

Issues that can arise

- ✓ Gaze awareness
- ✓ Limited attention
- ✓ Technical issues
- ✓ Performance pressure
- ✓ Increased screen time
- ✓ Anxiousness
- ✓ Some feel overwhelmed

What can you do about it?

- ✓ Limit video calls
- ✓ Switch to phone calls or email
- ✓ Have smaller conference calls
- ✓ Avoid multi-tasking
- ✓ Build in breaks
- ✓ Make virtual social events opt-in
- ✓ Establish rules



Zoom (appel vidéo) Fatigue



Qu'Est-ce que c'est?

- ✓ Peut entraîner une fatigue mentale, cognitive et physique
- ✓ Les appels vidéo nous obligent à nous concentrer plus intensément
- ✓ Les appels vidéo facilitent également la perte de concentration
- ✓ Le manque d'espace privé est particulièrement difficile
- ✓ Montrez que nous sommes attentifs en regardant la caméra

Problèmes qui peuvent survenir

- ✓ Conscience du regard
- ✓ Attention limitée
- ✓ Problèmes techniques
- ✓ Pression de performance
- ✓ Augmentation du temps d'écran
- ✓ Anxiété
- ✓ Certains se sentent dépassés

Que peux-tu y faire?

- ✓ Limiter les appels vidéo
- ✓ Passer aux appels téléphoniques ou aux e-mails
- ✓ Organisez des conférences téléphoniques plus petites
- ✓ Évitez le multitâche
- ✓ Construisez des pauses
- ✓ Activez les événements sociaux virtuels
- ✓ Établir des règles

