

Game Changer 1: Pauzes nemen

We zijn allemaal razend druk en nemen weinig tot geen pauzes. Dat werkt contra productief en leidt tot stress. "Pauze nemen, daar heb ik geen tijd voor".

Stress is niet het probleem, het gebrek aan hersteltijd is het probleem

Maar pauze is het tegengif tegen onze dips overdag en burnouts op lange duur. Maar hoe doe je dat? Hier volgens een paar tips en richtlijnen.



Pauzerichtlijnen

- Iets is beter dan niets (het hoeft niet altijd 30 minuten te zijn);
- Bewegen is beter dan stilzitten;
- Samen is beter dan alleen;
- Buiten is beter dan binnen, in de benen en lekker aan de wandel;
- Maak een pauzelijst i.p.v. een to-do lijst;
- Stop met ellenlange onlinemeetings, vergaderingen max 50 min en 10 min herstel tijd;
- Mindfulness dagelijks inzetten, letterlijk je hoofd leeg maken
- Pownaps en nappuccino's



Ter inspiratie diverse soorten pauzes

- Micro pauzes (donotingfor2minutes.com);
- Beweeg pauzes (loop naar het koffie apparaat!);
- Natuur pauzes;
- Gezelligheidspauzes;
- Mentale omschakel pauzes;
- Muziek pauzes;
- Techvrije pauze;
- Lunch pauzes;
- Je persoonlijke dip pauzes (14.55!);
- Alertheidspauzes/time-out pauzes.

Je batterij opladen

Laten we deze week eens beter letten op onze eigen batterij in plaats van die van de smartphone. En op tijd herstellen en dus pauze nemen zodat we niet in de rode zone komen!



DE BESTE PAUZES

UIT HET BOEK 'FOCUS AAN/UIT'



X — EN DUS NIET — X

