Week Zonder Werkstress · Balans en ontspanning

50 pauzetjes die echt werken

Pauzeren kun je leren. Kies er drie voor vandaag.

Micropauzes 1 tot 3 minuten

01 Volg een bewegend ding uit het raam (vogel, wolk, fietser) tot het uit beeld is
02 Handen 90 seconden onder warm water, niets anders doen
03 Schrijf wat er in je hoofd zit op een post-it en leg hem omgekeerd neer: parkeerbewijs voor je gedachten
04 Laat je kaak bewust hangen en je tong los van je gehemelte, 60 seconden
05 Ogen dicht en tel hoeveel verschillende geluiden je hoort
06 Tel terug van 100 in stappen van 7, je werkgeheugen kan niet twee dingen tegelijk
07 Druk je handpalmen 30 seconden hard tegen elkaar, laat los, voel het verschil
08 Adem 8 keer uit alsof je door een rietje blaast
09 Eet een blokje chocola in twee minuten op
10 Schoenen uit, voeten plat op de grond, een minuut voelen
11 Handen om een warme mok, twee minuten, geen scherm erbij

Beweegpauzes kom los van je stoel

12 Hang een was op. Officieel beleid sinds 2023
13 Twee keer de trap op en neer, nergens voor, gewoon omdat het kan
14 Loop naar de wc op een andere verdieping
15 Loop je vaste blokje de andere kant op
16 Tien schouderrollen terwijl de koffie doorloopt
17 Hang 30 seconden in een deurpost-stretch
18 Ga op de grond liggen met je benen omhoog tegen de muur, drie minuten
19 Rek je uit als een kat en wek een gaap op, gapen is een ingebouwde reset
20 Zet een nummer op en ruim je bureau op tot het is afgelopen
21 Stofzuig precies een kamer, niet meer
22 Loop naar de verste brievenbus in de buurt en post niets

Natuurpauzes buiten verslaat binnen

23 Adopteer een boom: kijk er elke dag een minuut naar, zie hem per seizoen veranderen
24 Steek je hoofd twee minuten uit het raam, wat het weer ook doet
25 Loop tot je iets groens kunt aanraken, raak het aan, loop terug
26 Zoek buiten drie dingen die je nog nooit waren opgevallen
27 Geef de planten water, plant voor plant, telefoon binnen
28 Sta twee minuten met je ogen dicht in de zon
29 Sta onder een afdak en kijk drie minuten naar de regen
30 Eet je boterham buiten, ook in november

Sociale pauzes echt contact, niet over werk

31 Geef een compliment dat niets met werk te maken heeft
32 Vraag een collega naar het leukste dat die dit weekend gaat doen
33 Haal koffie voor een collega in plaats van de hele afdeling
34 Bel vijf minuten met iemand die niets van je werk weet
35 Telefoons midden op de lunchtafel: wie hem pakt, betaalt de koffie
36 Stuur al wandelend een spraakbericht aan een vriend in plaats van te typen

Omschakelpauzes je hoofd op een ander spoor

37 Lees een gedicht. Een.
38 Luister een nummer met koptelefoon, ogen dicht, niets ernaast
39 Zing of neurie hardop mee, je stem kalmeert je zenuwstelsel
40 Schil een mandarijn met aandacht, ruik eerst, eet dan
41 Schrijf met de hand een kaartje aan iemand
42 Leg een puzzel op de vensterbank en leg per pauze vijf stukjes
43 Doodle drie minuten zonder doel
44 Maak een foto van iets moois of lelijks binnen vijftig meter
45 Sorteer iets kleins: pennenbak of een la, vijf minuten max
46 Microdutje met je sleutels in je hand: vallen ze, dan was je echt weg (de Dali-methode)

Techvrije pauzes prikkelvrij is de snelste reset

47 Wachten bij de printer of in de rij: telefoon in je zak, alleen kijken
48 Eerste vijf minuten van je lunch alleen eten, niets ernaast
49 Thee drinken terwijl je telefoon in een andere kamer ligt
50 Zet een timer op drie minuten en doe demonstratief niets, op een zichtbare plek. Je traint niet alleen jezelf maar ook de norm

Career & Live
030 - 442 00 19 | a.webers@careerandlive.nl | careerandlive.nl