Donderdag 12 november

De wandelende koffiepauze

10 minuten

Hoe vaak blijf jij tijdens je pauze toch achter je bureau zitten? Vandaag doen we het anders. Trommel een collega op, laat je werkplek even achter en maak samen een wandeling van tien minuten.

Een korte wandeling zorgt voor beweging en een onderbreking van langdurig zitten. Even afstand nemen van je werk kan helpen om je hoofd leeg te maken. En een gezellig gesprek met een collega maakt de pauze nog leuker.

Jouw challenge: 10 minuten wandelen!

1 Zoek een wandelmaatje

Vraag een collega om samen tien minuten te wandelen. Buiten een frisse neus halen is fijn, maar een rondje door het gebouw kan natuurlijk ook.

2 Laat het werk even liggen

Laat je telefoon en je takenlijst zoveel mogelijk met rust. Deze tien minuten zijn bedoeld om even afstand te nemen van je werkzaamheden.

3 Praat eens over iets anders

Probeer het gesprek eens niet over deadlines, klanten of vergaderingen te laten gaan. Geen idee waar je het over moet hebben? Stel bijvoorbeeld deze vraag:

'Wat was het leukste dat je deze week hebt meegemaakt?'

Geen collega beschikbaar?

Ook alleen wandelen is een prima manier om een korte beweegpauze te nemen. Kies een route, stap even weg van je bureau en geniet van de onderbreking.