

EFFEKTIVE PAUSER

concepts **4**life

Pauser har stor betydning for vores fysiske og mentale helbred - og ikke mindst er pauserne med til at opretholde vores energibalance hele dagen.

Denne kampagne sætter fokus på at skabe gode vaner omkring pauserne på jobbet. Dels at forstå og anerkende pausernes vigtighed, og ikke mindst at skabe en god rutine med små effektive og energiskabende pauser i løbet af dagen.



Vi gør det - og vi gør det ofte! Springer pausen over!

Desværre er der kun kortsigtede belønninger ved den adfærd. Forskning viser at vi faktisk har svært ved at koncentrere os i mere end 20-40 minutter af gangen.

Forskning viser også at hvis vi bevidst husker at holde pauser, så øger vi koncentrationen, bliver mere produktive og reducerer stress.

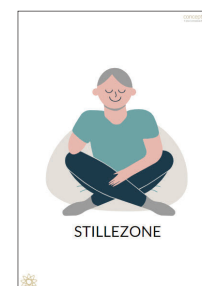
Derfor kan det være en gevinst for en virksomhed at sætte fokus på og tilbyde aktiviteter der hjælper medarbejderne til mere effektive pauser.

Kampagnen indeholder

- Drejebog med handleplan
- Plakater, aktivitetskort og brochure
- Tekst til nyhedsbreve
- Anbefalinger til hvordan materialet bedst anvendes
- Forslag til opfølgende aktiviteter for repetition
- Forslag til anskaffelser og indretning

Med praktiske tips, råd og ideer, opmuntres medarbejderne til at finde plads til små pauser i løbet af arbejdsdagen.

De lærer vigtigheden af pauserne og ikke mindst hvordan pauserne udnyttes bedst. De tilbydes en række forslag til hvordan de bedre kan integrere, variere og tilpasse pauserne i til deres arbejdsdag.



Alle aktiviteter tager afsæt i de 9 faktorer

Nysgerrig? Få svar på dine spørgsmål på tlf. 51519863.
Flere kampagner og info på www.sundhedsagent.dk

