

KONCEPT

Sådan kommer du i gang:

1) Læg pauserne i jeres kalendere som et fast tilbagevendende element.

2) Prøv forskellige typer pauser af:

hvor lang skal pausen være, hvornår skal den ligge og hvad skal I gøre i pausen?

FIRE AFGØRENDE TING, FOR AT DET LYKKES

GØR DET SAMMEN MED ANDRE.

Jo flere I er sammen om at prioritere jeres pauser, jo nemmere vil det blive, fordi det også handler om et kulturskifte. Gå sammen i jeres team. Aftal om I holder pause på samme tidspunkt eller på forskellige tidspunkter.

FÅ OFFICIELT LOV. En pause kan give os følelsen af, at vi snyder eller pjækker. Hvis jeres leder giver sit tilsagn til at det er i orden at holde pause, skaber det legitimitet og fjerner den dårlige samvittighed.

LÆG DET I KALENDEREN. Der er større sandsynlighed for, at vi får noget gjort, når det står i vores kalender.

LAD PAUSERNE VÆRE PERSONLIGE. Det er individuelt, hvad der opleves som en god pause. Én type pause passer ikke til alle.

BEVIDSTE PAUSER



FORMÅLET

At få mere energi, sænke stressniveauet og styrke den kognitive kapacitet.



EN MÅDE AT TÆNKE PÅ OM PAUSER...

Tænk på dig og din hjerne som en motor. Når motoren er meget varm – måske endda overophedet – så kræver det meget energi at køle den ned. Hvis den er knap så varm, kræver det mindre energi. En pause 'køler dig ned' – og det går nemmere, når ikke du er nået blevet alt for 'varm'.

Pauser begynder en positiv spiral ved at sænke dit stressniveau, samtidig med det bremser en negativ spiral, hvor det kræver mere og mere pause for at blive kølet ned.

Mere viden på futureworklab.dk



ERFARINGER FRA PAUSE- EKSPERIMENTET, SOM DU KAN BLIVE INSPIRERET AF

Eksperimentet involverede 15 medarbejdere, der holdt 20 minutters pause hver formiddag. Medarbejderne valgte selv, hvad pausen skulle bruges til, men det var ikke tilladt at bruge mobil eller computer i pausen. Alle bar pulsøre, der bl.a. målte deres fysiologiske stressniveau og energiniveau. Erfaringen fra eksperimentet er:

- 1) En pause sænker det fysiologiske stressniveau med det samme, gør hjernen skarpere og styrker overblikket
- 2) 20 min pause om formiddagen skaber en langtidseffekt - den bliver ved med at påvirke stressniveauet og overblikket positivt om eftermiddagen
- 3) Produktiviteten i teamet var den samme

Erfaringerne fra pulsørene viser, at:

- + På dage med pauser, slutter arbejdsdagen med 19% mere energi sammenlignet med dage uden pauser
- + På dage med pauser havde deltagerne mere energi hen over dagen
- + Aktive pauser giver større effekt på alle parametre
- + Det samlede fysiologiske energiniveau steg som eksperimentet skred frem.