

Lær at holde dine

HJERNEPAUSER



HVORFOR ?

1-5 minutter hvor du intet laver. Kik ud af vinduet, mediter eller lav strækøvelse.



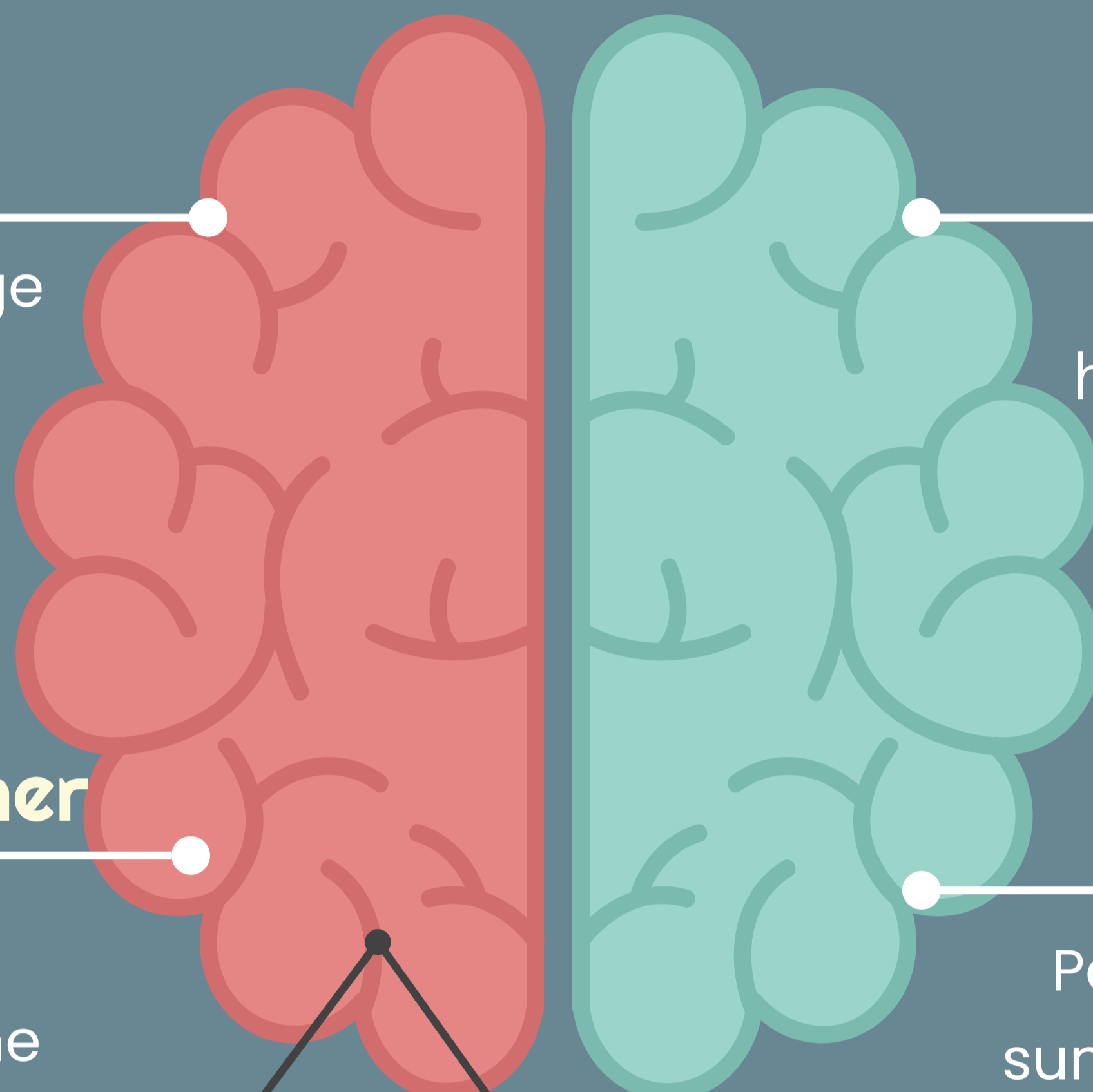
Mindre trætt

Med regelmæssige hjernepauser, kan du være mindre udkørt efter job



Færre stressymptomer

Opleve bedre koncentrationsevne hukommelse, færre spændinger og et øget hensyn til dig selv



HUSK

Bedre humør

Efter en pause kan hjernen bedre igen. Du føles mindre slidt og mere som dig :)

Mental sundhed

På lang sigt, holder sunde vaner dig frisk og holdbar til et virksomt arbejdsliv



Hjernepauser øger effektiviteten og styrker firmaet

Ekstra fordele ved at du laver hjernepauser på jobbet



Færre fejl når hjernen ikke er udkørt, - og stabile hjerne er de allerbedste!



GOD IDE

De gode ideer dukker frem, når hjernen holder pause med aktivering af grundtilstandsnetværket.



Vær det gode eksempel & lær kollegaerne at lave hjernepauser. Hold på dine kollegaer...

www.psykologenpaalandet.dk

SCIENCE

ROCKS

Studier indikere, at hjernepauser kan styrke trivsel, kognitiv formåen og stabilitet i job.

Undgå mistrivsel, stress og udbændthed ved at **work smarter not harder**

Stress er alt for dyrt, ikke at gøre noget ved!!