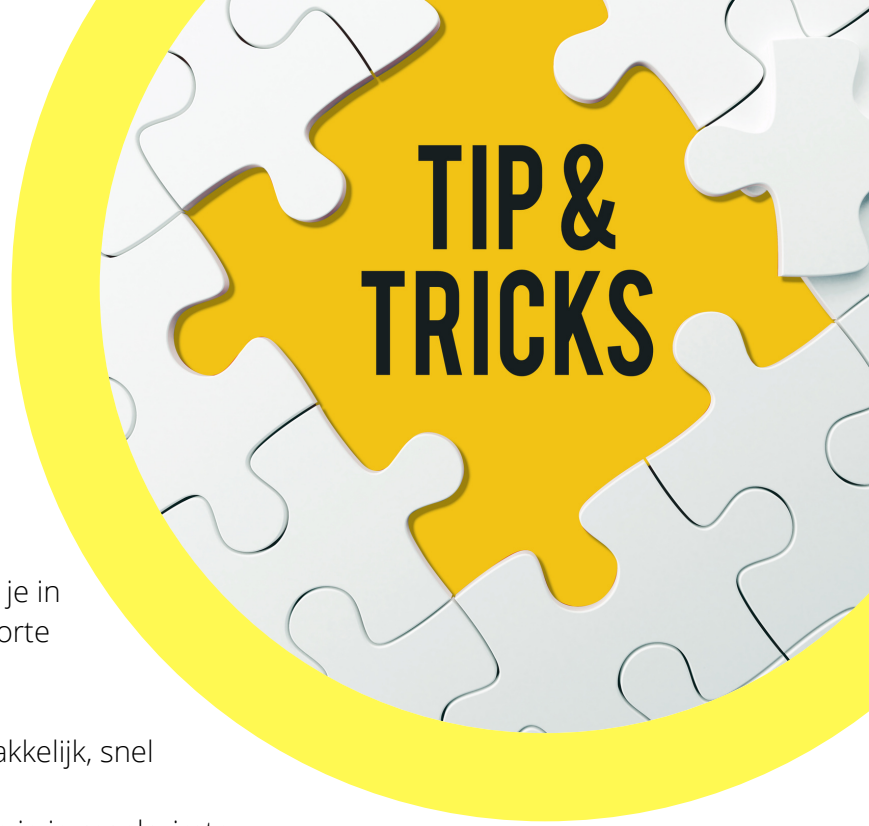


Doen



- Maak gebruik van de regelmogelijkheden die je in het werk hebt. Neem bij vermoeidheid een korte pauze of vraag tijdig hulp van een collega of leidinggevende.
- Wissel je werkzaamheden af (moeilijk met makkelijk, snel met langzaam).
- Bespreek zo nodig met je leidinggevende hoe je je regelruimte in het werk kunt vergroten.
- Ga naar buiten tijdens je lunchpauze.
- Maak regelmatig een praatje maken met een collega.
- Doe één ding tegelijk (als je teveel tegelijk doet is er altijd wel een reden om niet te pauzeren).
- Eet een gezonde lunch met voldoende eiwitten (een eiwitrijke lunch houdt de post-lunch dip binnen de perken).
- Doe tijdens je pauze iets waaraan je plezier beleeft.
- Vertel je collega eens wat je zo in hem of haar waardeert (hiermee geef je de ander en jezelf een goed gevoel).
- Zorg voor een gezonde leefstijl (bewegen, niet roken, matig met alcohol, gezonde voeding, ontspanning).

Laten



- Niet pauzeren omdat je te druk bent.
- Tijdens je pauze met collega's over het werk praten (tenzij het over hele leuke dingen gaat).