



Husker I de små pauser i løbet af dagen?

Travlhed er hverdag for mange medarbejdere på de danske arbejdspladser. Heldigvis er det okay at have travlt i arbejdet, men når vi har for travlt til at holde pauser, bliver det et problem.

Rigtig mange af os har i hverdagen travlt med at komme videre til det næste, og oplever ikke at have tid til at stoppe op og skubbe alle hverdagens travle tanker fra os for en stund. Pauser er et vigtigt redskab til at forebygge stress og mistrivsel, og det er derfor vigtigt, at der på arbejdspladser er en pausekultur, som gør det klart, at det er i orden at holde pauser i løbet af arbejdsdagen.

I PrimaCare hjælper vi med at understøtte medarbejdernes trivsel med vores online mikrotræninger, hvor vi sætter korte pauser af 10 minutters varighed på dagsordenen. Vi tager medarbejderne i hånden, og guider dem online gennem simple øvelser, som skal være med til at sikre den mentale trivsel på arbejdspladsen eller hjemmekontoret. Indholdet i mikrotræningerne kan tilpasses, så øvelserne imødekommer den enkelte virksomheds ønsker og behov. Det kan eksempelvis være vejrtrækningsøvelser, afspændingsøvelser eller siddende mindfulness.

