

Pieniä palautumistekoja työpäivään!

Puhun työkaverin kanssa muusta kuin työstä	Muistan juoda vettä	Kuuntelen lempimusiikkiani	Teen työkaverin kanssa jotakin hauskaa	Vaihdan työasentoa
Teen jotain itselleni merkityksellistä	Keskityn hetken syviin hengityksiin	Irrottaudun työstä hetkeksi, vaikka työtä olisi myös tauon ajaksi	Syön ravitsevan lounaan	Puhun itselleni lempeästi
Kehun itseäni työni tuloksista	Autan työkaveria	Teen taukojumpan	Ajattelen tauon aikana jotain muuta kuin työtä	Rentoudun hetken tietoisesti

Tauoilla palautuminen ehkäisee työkuormituksen kasaantumista ja heijastuu positiivisesti vapaa-aikaan. Rastita tekemäsi Drama-mallin mukainen palautumisteko ja kerää vaikka koko sarja!



Likes
by jamk

Työterveyslaitos

Pieniä palautumistekoja työpäivään!

Puhun työkaverin kanssa muusta kuin työstä	Muistan juoda vettä	Kuuntelen lempimusiikkiani	Teen työkaverin kanssa jotakin hauskaa	Vaihdan työasentoa
Teen jotain itselleni merkityksellistä	Keskityn hetken syviin hengityksiin	Irrottaudun työstä hetkeksi, vaikka työtä olisi myös tauon ajaksi	Syön ravitsevan lounaan	Puhun itselleni lempeästi
Kehun itseäni työni tuloksista	Autan työkaveria	Teen taukojumpan	Ajattelen tauon aikana jotain muuta kuin työtä	Rentoudun hetken tietoisesti

Tauoilla palautuminen ehkäisee työkuormituksen kasaantumista ja heijastuu positiivisesti vapaa-aikaan. Rastita tekemäsi Drama-mallin mukainen palautumisteko ja kerää vaikka koko sarja!



Likes
by jamk

Työterveyslaitos

Pieniä palautumistekoja työpäivään!

Puhun työkaverin kanssa muusta kuin työstä	Muistan juoda vettä	Kuuntelen lempimusiikkiani	Teen työkaverin kanssa jotakin hauskaa	Vaihdan työasentoa
Teen jotain itselleni merkityksellistä	Keskityn hetken syviin hengityksiin	Irrottaudun työstä hetkeksi, vaikka työtä olisi myös tauon ajaksi	Syön ravitsevan lounaan	Puhun itselleni lempeästi
Kehun itseäni työni tuloksista	Autan työkaveria	Teen taukojumpan	Ajattelen tauon aikana jotain muuta kuin työtä	Rentoudun hetken tietoisesti

Tauoilla palautuminen ehkäisee työkuormituksen kasaantumista ja heijastuu positiivisesti vapaa-aikaan. Rastita tekemäsi Drama-mallin mukainen palautumisteko ja kerää vaikka koko sarja!



Likes
by jamk

Työterveyslaitos