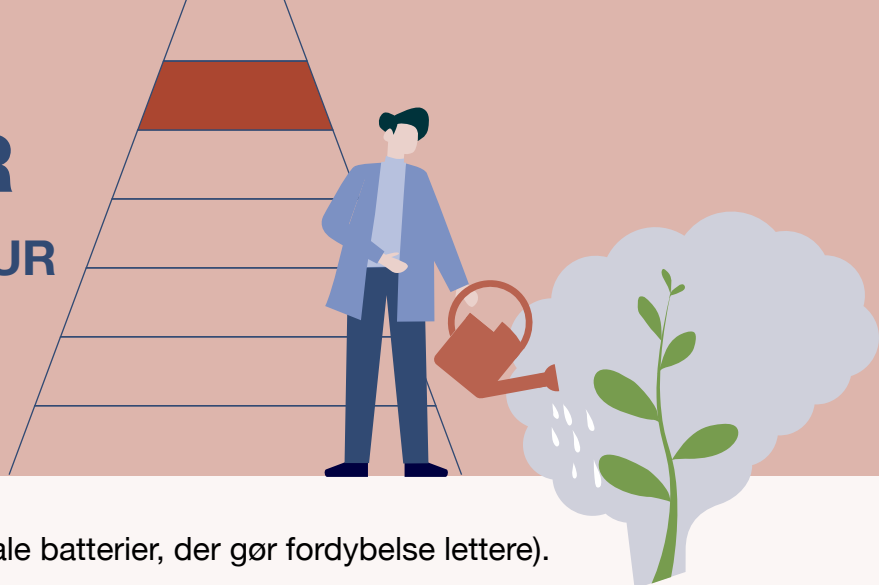


HJERNEPAUSER

MØDE OM NY PAUSEKULTUR



Formål: God pausekultur (genopladede mentale batterier, der gør fordybelse lettere).

Deltagere: Teamet – leder og medarbejdere.

Form: Udviklingsmøde (55 minutter).

Ansvarlig: Tovholder indkalder til mødet og samler sammen med leder op på mødet.

- 1. Byd velkommen** (4 minutter)

lægge korte pauser ind i kalenderen hver dag med god samvittighed, så tiden til restitution og refleksion beskyttes.
- 2. Se videoen** "Den gode hjernepause" med Pia Hauge (3 minutter)
- 3. Interview hinanden om pauser** (10 minutter)
 - a. Hvad kan du få ud af at holde en hjernepause?
 - b. Hvad er en god pause for dig?
 - c. Hvad er fordele/ulemper ved fælles pauser?
- 4. Vis ideer til pauser ppt** og drøft potentialet i hver pausetype (15 minutter)
 - a. 60-minutters møder afkortes til 50 minutter, så der bliver 10 minutters pause mellem alle møder.
 - b. Frokostpausen gøres til en kalenderaftale. Alle sætter frokostpause i kalenderen, og man spiser ikke foran computeren.
 - c. Fælles frikvarter (formiddag). Der laves en fælles booking af 20 minutters frikvarter hver formiddag fx kl. 10.00.
 - d. Fælles frikvarter (eftermiddag). Der laves en fælles booking af 20 minutters frikvarter hver eftermiddag fx kl. 14.30.
 - e. Individuelle pauser: Alle opfordres til selv at
- 5. Saml op og beskriv sammen et lille hjernepause-eksperiment** (15 minutter)
 1. Hvilke type pause vil vi indføre? Hvordan og hvornår?
 2. Hvornår går vi i gang med at eksperimentere? (uge, dato, tid)
 3. Hvornår stopper vi op, justerer og evaluerer?
 4. Hvem sørger for, at vi kommer i gang og får fulgt op?
 5. Hvem laver eventuelle mødeindkaldelser?
 6. Hvem laver eventuelle ændringer i fælles kalender-system?
 7. Hvordan kommunikerer vi til vores kolleger om de nye muligheder?
 8. Er der noget, der skal købes/indrettes/gøres for at det bliver let og sjovt at holde pause?
 9. Er der opgaver, der skal uddelegeres? Sæt navn på.
- 5. Tak for i dag og next step** (3 minutter)