TimeOut!

Mindre stress och värk, mer arbetsglädje med mikropauser

"Otroligt tydliga, enkla och finurliga tips som går att använda i vardagen. Inget tillkrånglat utan allting är så enkelt och dessutom omtänksamt och kärleksfullt."
Christina Edin, Luleå

Bosse Rosén

utemaningen.se

Mitt löfte till dig

Grattis till att du hittat hit! Den här minikursen hjälper dig att:

- minska stress,
- undvika värk och
- få mer energi

medan du jobbar. På bara några minuter per dag.
Du får färdiga mikropauser + en metod som gör att du faktiskt gör dem.

Låter det bra?
Nu kör vi!

Bosse Rosén
Utemaningen

Varför behöver du mikropauser?

Har du någonsin märkt hur din arbetsdag kan kännas så härlig och produktiv på morgonen, men sedan förlorar du energin och blir trött och oinspirerad efter lunch?

Det är en vanlig upplevelse för många människor idag. Vi är anpassade till ett omväxlande liv i naturen, men hamnar ofta instängda i lådor timme efter timme.

Men det finns en enkel lösning: mikropauser.

Mikropauser är som en kafferast för kroppen. Och hjärnan.
Mikropauser är korta avbrott på jobbet som ger dig möjligheten att återhämta dig och fylla på energi. De kan innebära allt från att sträcka på benen, ta en promenad, eller bara stänga av och andas. En fikapaus för hela kroppen!

Och mikropauser är inte bara bra för dig - de kan också spara pengar för din arbetsgivare. Visste du att kirurger som tar en kort paus var 20:e minut **minskade antalet fel med 68% och bibehöll sin uthållighet**?

Vad skulle det innebära för sjukfrånvaro och motivation på din arbetsplats?

Pausa innan du tror att du behöver
Och du har säkert märkt själv att de bästa idéerna inte kommer när du jobbar stenhårt utan när du tillåter dig att koppla av en stund.

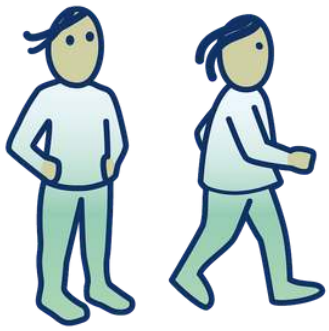
Men det är mycket lättare att behålla energin om du inte låter det gå för långt.
Så ta en paus innan du tror att du behöver.

Läs vidare så får du:
- Magiska mikropauser för dig som jobbar vid dator.
- Ovanliga mikropauser. Använd din vardag för återhämtning.
- Hemligheten som får pauserna att bli av.

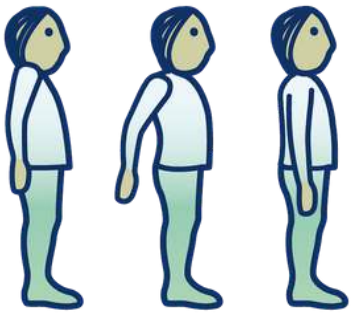
Pausa dig stark!

Nio magiska mikropauser

som håller dig fräsch vid datorn

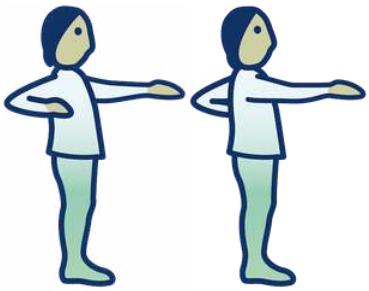


Resan
(Res dig upp och rör dig)



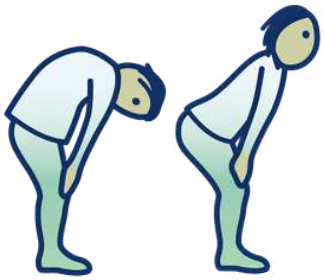
4 sekunders återställning

Väggänglar



Pilbågen

Good mornings



Kuta - svanka

Bakåtböjning

Sitt på huk

Vila hjärnan

utemaningen.se
Förebygger naturbrist

Fler mikropauser

Vilken är din favorit?

Stretcha vaderna

Riktigt skön mikropaus för underbenen.

- Sätt upp framfoten mot en vägg.
- Skjut fram höften så att det stramar mjukt i baksidan av underbenet.

Stretcha i dörrpost

Sätt upp underarmen mot en dörrpost. Vrid överkroppen bort från armen så att du stretchar bröstmusklerna.

Pinnfulness för axlarna

Håll en pinne framför kroppen.

- För den högt upp ovanför huvudet.
- Dra pinnen ner bakom nacken.

Pinnfulness för axlarna 2

Håll en pinne framför kroppen.

- För pinnen i stora cirklar runt kroppen.
- För pinnen i en åtta framför kroppen. Över och under knät.

Slow burpee mot skrivbord

- Sätt båda händerna på skrivbordskanten.
- Kliv bak med en fot i taget.
- Gör en armhävning.
- Kliv tillbaka.

Slow burpee mot skrivbord 2

Sätt båda händerna på skrivbordskanten.

- Kliv bak med en fot i taget.
- Lyft ena handen mot taket.
- Sedan andra handen.
- Kliv tillbaka.

Power Pose

Stretchar kroppen och humöret.

- Ställ dig upp.
- Lyft händerna i en segergest.
- Le.

Mikropausa hjärnan

Vila i sinnesintryck

Sju sekunders andningsharmoni

En enkel minimeditation.

- Slut ögonen.
- Andas in och räkna till 2.
- Håll andan och räkna till 1.
- Andas ut och räkna till fyra.

Tre suckar

Samla dig när något oväntat händer.

- Stanna upp.
- Ta 3 djupa andetag.

Kolla FRANK

Uppmärksamma mjukt några punkter på kroppen där det är lätt att bli spänd.

- **F**ötterna
- **R**yggen
- **A**xlarna
- **N**acken
- **K**äken

Tvätta händerna

Låt handtvätten bli en sinnlig minimeditation.

- Känn vattnet rinna över händerna.
- Hur är temperaturen?

(Bli inte kvar för länge...)

Tvåpunktsandning

Sitt eller stå bekvämt.

- Lägg en hand på bröstet och en på magen.
- Följ uppmärksamt några andetag in och ut.

Fikapaus i sinnena

När du observerar dina sinnesintryck får analyshjärnan vila. Prova till exempel med den första klunken kaffe.

- Titta på kaffet.
- Känn tyngden och värmen från koppen.
- Lyssna på ljuden runt omkring dig.
- Dofta på kaffet.
- Till slut: Smaka.

Ovanliga mikropauser

Nu börjar det roliga

Det viktiga med mikropauser är att de blir av. Och att du får variation och återhämtning.
Det behöver inte vara en svanenmärkt Mikropaus för det.
Här får du några tips!

Tappa&plocka

"Tappa" något på golvet.
Plocka upp det.

Hoppa över träningsschemat

Plocka fram ett träningsschema, vilket som helst.
Ta ett skutt över det.

Städa

Torka damm eller plocka papper med mjuka tyngdöverföringar.

Diskmaskins tai-chi

En riktig utmaning! Särskilt eftersom luckan är "i vägen".

- Plocka ur diskmaskinen med värdig hållning.
- Böj benen, jobba med mjuka tyngdöverföringar.

Vattna en krukväxt

Ger dig både en mikropaus och lite naturkontakt.

Leta efter Den Där Boken

Ställ dig framför en bokhylla.

- Sjunk ner i en knäböj och sök på nedersta hyllan.
- Res dig upp på tå och kolla högst upp.
- Vrid dig runt och se om någon kollar.

Vila ögonen också

Spänn av på ett ögonblick

Dina ögon blir också trötta och grusiga av att fokusera på kort avstånd som en bildskärm eller en mobil.

Här är några enkla mikropauser för ögonen.

20-20-20

En superenkel övning som brukar rekommenderas av optiker och synergonomer.

- Var 20:e minut.
- Fokusera på något som är minst 20 meter bort.
- Håll fokus i 20 sekunder.

Blunda

- Slut ögonen.
- Tillåt dig att vila i mörkret en stund.

Skåda moln

- Gå ut.
- Sitt, stå eller gå.
- Lägg märke till molnen.

Ta en

Hälsoresa på en minut

Ladda hjärnan och kroppen i tre enkla steg

1: Res dig upp

- Det är själva "resan".

2: Gå ut genom dörren

- Njut av den friska luften.
- Ta ett eller två djupa andetag

3: Gå in igen

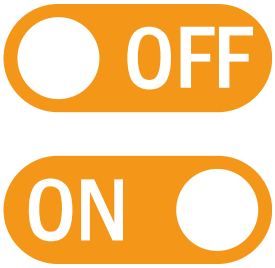
- Jobba vidare med ny energi.

Upprepa vid behov. Det finns inga farliga biverkningar.

Hur funkar mikropauser?

Lär dig den superenkla principen bakom

Vad är det viktigaste med mikropauser?
Jo, variation. Tänk fysisk träning.



Belastning + återhämtning = du blir stark.

För lite belastning gör dig svag och känslig. Kroppen anpassar sig.
För lite återhämtning gör att du tränar sönder dig.

Det gäller både hjärnan och kroppen.

Bygg dina egna mikropauser

Med det här i tanken är det enkelt att fixa dina egna mikropauser:

- Om du sitter ner - ställ dig upp.
- Är du framåtlutad - böj dig bakåt.
- Har du jobbat koncentrerat med hjärnan - vila med en meditation eller en stubbsittning.
- Har du suttit stilla länge - ta en rörelsepaus.

Lycka till!

© Utemaningen 2023. Kopiera och sprid efter behag.

Se upp för

falsk mikropaus

Att surfa på sociala medier kan verka som en snabb mikropaus, men i själva verket är det en falsk paus som kan leda till ännu mer stress och trötthet.

- Du är fortfarande **stillasittande** och
- Du använder **samma delar av hjärnan** som redan är trötta. Du får alltså inte tillräckligt med variation.

Istället för att ge din hjärna en välförtjänt paus, blir du distraherad och förlorar fokus.

En riktig mikropaus bör innebära en fysisk och mental avkoppling, som att sträcka på benen, ta en kort promenad, eller meditera.

Så lägg ner mobilen och unna dig själv en riktig mikropaus för en mer produktiv och mindful arbetsdag.

© Utemaningen 2023. Kopiera och sprid efter behag.

Så gör du mikropauser till en vana

"Om så"-metoden. Ditt hemliga vapen.

De flesta vet att de "borde" ta mikropauser. Ändå blir de inte av. Hur kan det komma sig? Jo, de saknar en fungerande strategi. Och vad händer då? Ambitionen att börja ta pauser blir ännu ett "borde" som inte blir av - och *stressen ökar* i stället för att minska.

Hur ska du göra i stället? Här får du nyckeln som kan

Öka framgångsfaktorn från 30 till 90 procent
När forskare gjorde en enkel studie för att få människor att röra sig mer delade de in dem i tre grupper:

- **Grupp 1** var kontrollgrupp. Allt de skulle göra var att bokföra hur mycket de rörde sig.
- **Grupp 2** fick en inspirationsföreläsning om nyttan med fysisk aktivitet.

Skillnaden? Nästan ingen. I båda grupperna var det ca 1 av 3 som började motionera.

Men det fanns en tredje grupp. Där lyckades nästan alla - **9 av 10 att börja röra på sig**. Vad var hemligheten? De hade en *specifik plan* för när och hur de skulle börja! Jag kallar den *Om så-metoden*. Så här funkar den:

Jämför de här uttalandena:
1. "*Jag ska bli bättre på att ta mikropauser*".
2. "*Varje gång jag stänger ett dokument ska jag ställa mig upp*".

Vilket kommer att hjälpa dig lyckas? Nr 2 förstås. Det är *specifikt*. Det är hela skillnaden.

Ett inspirerande exempel från Icebug
Icebug har lyckats med något få företag fixar: att få de anställda att röra på sig och må bra. De får skyhöga poäng i alla medarbetarundersökningar, nästan inga sjukskrivningar och människor står på kö för att jobba där. En viktig faktor enligt dem själva är deras variant av om så-metoden (fast de använder inte det uttrycket).

"*Om det är måndag, onsdag eller fredag och klockan är 11 stänger alla ner sina datorer och sticker ut på en timmes obligatorisk friskvård.*"

På nästa sida får du skapa din egen Om så-plan.

Bygg din egen mikropausplan

Med Om så-metoden

1. Vilken vana vill du starta? Vilket *beteende* vill du stärka?
2. När och var kan du enklast komma igång? Vilken *trigger* ska du använda?

Några exempel:

- Varje gång telefonen ringer ställer jag mig upp.

När klockan är 10 går jag ut och tar ett andetag.

Om...(trigger)	...så ska jag...(beteende)

Fler tips för att lyckas med mikropauser:

- **Börja med EN vana** (eller max 3). Bygg på så småningom.
- **Mät** din framgång. Ett kryss i kalendern räcker.
- **Belöna** dig själv när du gjort din nya vana. Om du inte tycker mikropausen är belöning nog.
- **Provkör** din mikropausrutin. Funar det inte? Ändra. Du har inte misslyckats förrän du ger upp!

Bygg ett pauspussel

Bli ett pausproffs

Nu vet du redan hur värdefulla mikropauserna är för din hälsa och energi.
Och hur du ska få dem att bli av med Om så-metoden. Nästa steg är att strukturera din dag så du får maximal utdelning utan att det känns överväldigande.

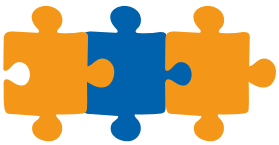
Ett sätt är att bygga ett pauspussel utifrån delar du redan har i arbetsdagen.
Börja med en bit (lunchen) och bygg på så många bitar du har lust med.

Steg 1: Lunchen.

- Se till att ta lunch. Utan dator.
- Gå ut. Eller gör något annat som verkligen är omväxlande.

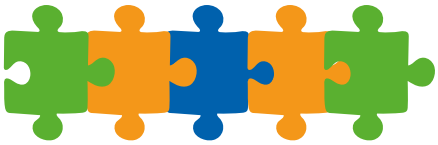
Steg 2: Fikapauserna

- Ta en paus kl 10 och en kl 15. (Du behöver inte fika)
- Se där - nu har du tre pauser.



Steg 3: Dagens början och slut

Checka in och ut.
Pausa, fokusera och se till att få det viktigaste gjort.

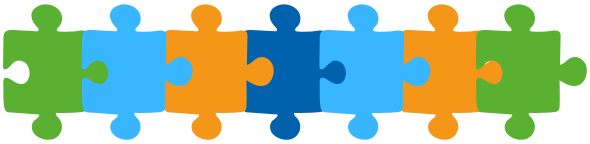


Grattis! Nu är du uppe i fem punkter i ditt pauspussel.

Steg 4: Lägg till fler pusselbitar

Addera tillfällen till mikropauser. Till exempel:

- När du ska dricka vatten.
- När du skickat ett mail.
- När du går på toa.
- När du är klar med en uppgift och innan du börjar med nästa.



Lycka till med ditt pauspussel!

Andningssäkra mötena

Bygg in mikropauser - inte stress

Har du varit med om dagar med möte efter möte efter långrandigt möte?
Hur effektiv är du då? Och hur hållbar?

Med det här enkla knepet kan du andningssäkra mötena.

Starta fem över
Då finns en chans för dem som kommer från ett tidigare möte att hinna andas emellan.

Ha en agenda
- Varför hålls mötet?
- Vilka behöver vara där?
- Vad vill ni uppnå?

Gå inte på möten om du inte vet varför du är där!

Kom för tidigt
Då hinner du ta ett andetag och fokusera.

Starta i tid
Prioritera dem som är där. Inte dem som är sena.
Då bygger ni en respektfull möteskultur.

Checka in
Låt alla få säga något i början. "*Incheckning är det allra effektivaste sättet att höja kvaliteten på möten*" enligt företagscoachen Jonas Mandelstam på Framfot AB.

Mikropausa under mötet
En stretchpaus var 20:e minut ger kvalitet.

Sluta fem i
Då hinner ni andas, gå på toa och reflektera innan nästa möte.

Grattis! Nu kan du sätta etiketten "andningssäkrat möte" i agendan.

ANDNINGSSÄKRAT MÖTE

Mikropausprogram

och andra hjälpmedel

Det finns massor av hjälpmedel som påminner dig om att ta paus.
Här är några:

Tre betalprogram med övningar

- **ErgoPop** https://www.ergopop.com
- **MicroBreak** https://www.microbreaksoftware.com
- **PausIt** https://pausit.se

Tre gratis pausprogram i datorn

- **BreakTimer** Tillägg till Chrome. (Sök på Break Timer i Chrome Web store)
- **Eggtimer.** En enkel webbsida med timer. https://e.ggtimer.com/
- **Pomofocus** En webbsida med timer för dig som jobbar med pomodorometoden. https://pomofocus.io/app

Två enkla paushjälpmedel i mobilen

- **StandUp** En enkel men effektiv timer. Sök där appar finns.
- **Timern i mobilen** har du redan. Sätt en timer, jobba fokuserat, pausa.

Två sköna återhämtningsappar i mobilen

- **Wildfulness II.** Välj en naturscen och spela upp naturljud i mobilen.
- **Naturmeditation.** En härlig app med meditationer. Passar bäst utomhus, men kan ge en skön paus även inomhus.

VARNING! Att surfa runt bland pausprogram är inte samma sak som att pausa. Du skulle ju inte bli sittande för länge...:-)

Stubbsittning

Ladda hjärnan i naturen

Varför behöver du mikropauser över huvud taget?

Jo, för att vi människor ofta vistas i konstgjorda miljöer som stressar både kropp och hjärna. Vi har helt enkelt tappat kontakten med den natur vi är anpassade till.

Men forskning visar att även små doser natur kan göra underverk för din hälsa.
En studie från USA visade att **deltagare som tog regelbundna 10-minuterspauser i naturen minskade stressen med 21%** (Hunter 2019).

Men det finns fler vinster med en naturpaus:

- **Vänlig rörelse** när du går till naturen. Smörjer lederna.
- **Frisk luft** som gör dig piggare.
- **Dagsljus** som hjälper dig sova bättre.

Och så får du förstås fina naturupplevelser du aldrig får bakom skrivbordet.

Så här enkelt tar du en stubbsittning

1: **Gå ut** i någon form av natur. En park eller skogsdunge duger gott.
2: **Var stilla.** Låt även mobilen vila. Du kan sitta på ett sittunderlag eller en parkbänk. (Du behöver ingen stubbe).

Sätt gärna en timer på 10 minuter. Sen kan du koppla av.
Men en minut är bättre än ingenting.

Det blir bättre på riktigt

Boka en workshop - innan ni får ont

Jag hoppas du hittat dina favoritmikropauser i det här kompendiet.

Men det blir mycket roligare på riktigt.
Kompendiet är dokumentation till en workshop som också heter **TimeOut**.

Workshopen tar bara 30 minuter (1,25% av arbetsveckan) och går att genomföra via Zoom.

Fördelar för er:

- *Mer energi* i arbetsgruppen.
- En *snackis* som sprider ringar på vattnet. Utmana varandra i mikropauser.
- Det du läser glömmer du. *Det du gör kommer du ihåg*. Särskilt om du har kul.

Lämplig tid är vid trefikat när energin börjar dala.

Maila mig på bosse@utemaningen.se så får vi det att hända.
Stress och värk är knöligt och trist. En workshop är enkel och kul.

Lev väl!
/Bosse

P.S. Tänker du att "Jo, det där är nog bra, men just nu har vi för mycket att göra".
Då är det hög tid!
D.S.

“”Den bästa tiden att skapa en god vana var för 20 år sedan.
Den näst bästa tiden är nu.”

“Tack Bosse för en väl genomförd workshop om att ta mikropauser. Både föreläsningen och övningarna var mycket uppskattade av vår personal. Kan varmt rekommenderas för andra arbetsgivare.”

Elisabeth Wass Löfström
Lagman, Nyköpings tingsrätt

utemaningen.se
FÖREBYGGER NATURBRIST

Brobänksvägen 3
135 68 Tyresö

Godkänd för F-skatt
Org.nr 600810-0254

bosse@utemaningen.se
0733 - 44 21 62