

Alles over MICROBREAKS



- Een microbreak is een korte pauze waarin je even iets totaal anders doet dan waar je mee bezig was
- Duur: 1 - 5 minuten
- Vaker = beter
- Doe iets wat je leuk vindt 😊



Microbreaks tijdens de werkdag zorgen voor:
herstel van lichaam & geest, minder stress en een betere concentratie.
Wie vaker microbreaks neemt, is productiever en aan het eind van de dag minder moe.

10 Voorbeelden

1. Stretchen
2. Eén minuut meditatie
3. Ademhalingsoefening
4. Plantjes water geven
5. Water drinken
6. Naar buiten
7. Naar muziek luisteren
8. Bewegen
9. Ogen ontspannen
10. Lachen met een collega

