

TASAKAAL ON PEAAASI

Koostage nimekiri tegevustest, mis aitavad teil ümber lülitada ning puhata. Pange sel nädalal igale päevale kirja ka puhkeaeg, kus tegelete mõne selle tegevusega.

Veel mõtteid meeskondadele...

- Millised on sinu esimesed tegevused kui sa ärkad? Kas sa võiksid teha midagi teistmoodi? Teha sirutusharjutusi? Naeratada päikesele? Naeratada iseendale?
- Tehke tööle edetabel, mille tippu pääsevad need, kes mõne asja tegemata jätsid! Tunnustage üksteist tegemata tööde ja laisklemise pauside võtmise eest!
- Märgake, kuidas end pärast järjekordset videokoosolekut tunnete? Kas rõõmsalt ja energiliselt, sest saite teistega suhelda või mõjub ekraanil kümnete nägude jälgimine sulle väsitavalt? Võibolla on abiks kui ekraanid endast koosoleku ajaks kaugemale nihutada?
- Äkki üks õhtune koosolek hoopis uneriietes? Aitab lahustada rutiini ja mõista oma kolleege paremini.
- Keerake tööpäeviti 11:05 käima Vikerraadio ning osalege Vikerraadio Virgutusvõimlemises.
- "Ma puhkan!" ehk julgustada iseennast võimalikult palju oma lõõgastushetki välja ütleva, tunnustades iga hüüet!
- Leiutage viise, kuidas need, kes sooviksid rohkem vaikust, saaksid seda! Looge töökeskkonda vaikuse alasid!
- Pärast hommikukoosolekut kambakesi venitamine, haigutamine, keha raputamine, üksteiselt küsimine: "Kuidas täna magasid? Unenägu nägid? Kas padi oli mõnus?"
- Oma hea une toetamiseks pange tund aega enne uinumist tööasjad ja nutiseadmed kõrvale ning tegelege millegagi, mis rahustab ja lõõgastab – muusika kuulamine, pereliikmega vestlemine silmast silma, väikese jalutuskäigu tegemine värskes õhus.

