



БАЛАНС ВСЕМУ ГОЛОВА

Составьте список занятий, которые помогут Вам переключиться и отдохнуть. Записывайте время отдыха каждый день для этого занятия на этой неделе.

Больше мыслей для команд...

- Каковы Ваши первые действия после пробуждения? Могли бы вы сделать что-то иначе? Сделать упражнения на растяжку? Улыбнуться солнцу? Улыбнуться самому себе?
- Составьте таблицу лидеров на работе, возглавив ее теми, кто что-то не смог сделать! Хвалите друг друга за перерывы в работе и лень!
- Обратите внимание, как вы себя чувствуете после очередной видеоконференции. Радостно и энергично оттого, что удалось пообщаться с другими, или же Вам утомительно смотреть на десятки лиц на экране? Может быть, полезно отодвигать экраны от себя во время встречи?
- Может устроить собрание в пижамах? Это поможет разбавить рутину и лучше понять своих коллег.
- Включайте **Vikerraadio** по будням в 11:05 и принимайте участие в бодрящей гимнастике на **Vikerraadio**.
- «Я отдыхаю!» или поощряйте себя как можно больше высказывать, признавать и кричать о своем отдыхе!
- Организуйте условия для тех, кто хочет больше тишины! Создайте зоны тишины в рабочей среде.
- Потягиваясь, зевая, встряхиваясь, спрашивайте друг друга после утреннего собрания «Как спалось сегодня? Видели сны? Подушка была удобной?»
- Чтобы поддержать хороший сон, отложите работу и смартфоны на час перед сном и займитесь чем-нибудь успокаивающим и расслабляющим – послушайте музыку, поговорите с членом семьи по душам, совершите короткую прогулку на свежем воздухе.

