



Taukopaikka

Kalenteri ja luppoaika -tehtävässä oli puhetta kalenteroinnista ja siitä, että kalenteriin pitäisi muistaa jättää ns. luppoaikaa.

Luppoajan tulisi olla sellaista aikaa, jolloin voit rentoutua jollakin mieluuisalla tavalla ilman suurempia järjestelyjä. Luppoaika on tarkoitettu omien voimavarojen vaalimiselle; rentoutumiselle, päivätorkuille jne. Kännykän voi laittaa vaikka kiinni luppoajaksi.

Tauot ovat erityisen tärkeitä työpäivän lomassa

Ideoi paperille, miten viettäisit lyhyitä virkistäviä, helposti toteutettavia taukoja työpäivän aikan. Yritä keksiä ainakin 5 erilaista ideaa...

Pidä laatimaasi idealistia näkyvällä paikalla pöydällä, seinällä... voit myös valita listalta yhden idean päivittäin post it-lapulle ja laittaa sen näkyvälle paikalle.

Tsemppiä ideointiin! 😊👍