

Husk at holde **PAUSER!**

- både store og små



Træk vejret
dybt



Gå ud og
få luft



Snak med
en kollega

Fordele ved at holde pauser:



Mere energi
og overskud



Mindre stress og
øget arbejdsglæde



Styrket nærvær
med børnene

BUPL
ØSTJYLLAND

Husk: En pause gør, at du kan holde til et
helt arbejdsliv - og ikke kun en arbejdsdag.

