



20.11.2014

Gør din arbejdsdag effektiv med pauser

Arbejdsdagens kaffepauser udelukker ikke, at man arbejder effektivt. En central betydning ved pauserne er at forebygge voldsom træthed i løbet af arbejdsdagen. Ifølge undersøgelser er et menneske i stand til at udføre koncentrationskrævende arbejde i tre kvarter til en time uden pause.

Danskerne tilbringer i gennemsnit 60 % af deres vågne tid på arbejdspladsen. Derfor er det vigtigt, at man også husker at sørge for sin trivsel i løbet af arbejdsdagen.

- Menneskets energi er en begrænset ressource, og derfor er der ved sikkerhedskritiske opgaver, som for eksempel flyveledelse, meget præcise bestemmelser for, hvor meget arbejde man kan udføre ad gangen. Det samme gør sig gældende for eksempelvis professionelle chauffører, konstaterer Mikael Sallinen, forsker ved det finske Arbejdssundhedsinstitut (TTL), som Eden Springs har interviewet.

Pauser fra arbejdet er opkvikkende, og ud over at give hjernen ro giver de også tid til underbevidst bearbejdelse af ting, der endnu ikke er færdiggjorte.

- Ofte går det jo sådan, at vi efter at have holdt en pause fra noget, vi ikke har fået gjort færdigt, indser noget nyt om det, siger Sallinen.

Arbejdstrivsel gavner individet og forretningen

Atmosfæren på arbejdspladsen har stor betydning for, hvordan medarbejderne klarer sig i jobbet, og hvor motiverede de er for at udvikle sig. Pauserne er opkvikkende, og de hjælper med til at mindske den stress i løbet af arbejdsdagen, som kan afspejle sig negativt i den generelle atmosfære på arbejdspladsen.

Ifølge Sallinen hjælper pauserne med til at mindske menneskets endogene eftermiddagstræthed, der skyldes døgnrytmen.

- Eftermiddagstræthed er altså i det mindste delvist biologisk funderet i de mekanismer, der regulerer hjernens aktivitet, og det kan man forberede sig på ved at inddele arbejdsdagen således, at der er plads til at restituere, konstaterer Sallinen.

"Hyggesnak" har også værdi

Den centrale tanke med pauserne er, at medarbejderen i løbet af denne tid kan gøre noget andet, end det han eller hun arbejder med. For nogle giver en lille sludder over et glas vand sammen med kollegerne ny energi til resten af dagen. Andre kan have lyst til at være for sig selv, slappe af over en kop kaffe og læse avisen. Det vigtige er, at man selv oplever pausen som opkvikkende.

Sallinen minder om, at det i løbet af arbejdsdagen også er godt at sørge for, at man får tilstrækkelig væske. Det er en god idé at drikke vand med jævne mellemrum i løbet af arbejdsdagen, og koffeinholdige drikke

THE WATER & COFFEE COMPANY

ØST EDEN SPRINGS (DENMARK) A/S • Stamholmen 165, DK-2650 Hvidovre • Kundeservice: 80 30 40 40 • Fax: 43 42 42 24 • CVR nr: 81 85 29 28
VEST EDEN SPRINGS (DENMARK) A/S • Erhvervsparken 4, Ølholm, DK-7160 Tørring • Kundeservice: 80 30 40 40 • Fax: 75 26 16 71 • www.edensprings.dk





kan man nyde med mådehold.

- Blandt andet kaffe og andre koffeinholdige substanser er opkvikkende. Generelt set er den centrale opgave for den mad og drikke, man eventuelt indtager i pausen, at holde blodsukkeret stabilt. Voldsomme stigninger og fald medfører ofte træthed og koncentrationsbesvær.

For yderligere oplysninger, kontakt venligst Torben Hansen, Sales Manager, på +45 2491 6121.

THE WATER & COFFEE COMPANY

ØST EDEN SPRINGS (DENMARK) A/S • Stamholmen 165, DK-2650 Hvidovre • Kundeservice: 80 30 40 40 • Fax: 43 42 42 24 • CVR nr: 8185 29 28
VEST EDEN SPRINGS (DENMARK) A/S • Erhvervsparken 4, Ølholm, DK-7160 Tørring • Kundeservice: 80 30 40 40 • Fax: 75 26 16 71 • www.edensprings.dk

