

TIME-OUT TIPS

Welke tips pas jij toe om tijdens je werkdag even tot rust te komen? Hoe ont-stress jij?

Welke tips kunnen je anderen meegeven?

- buiten gaan wandelen
- muziek beluisteren
- samen eten en babbelen met collega's
- sigaartje roken
- stuk chocolade eten
- Stukje wandelen
- in de tuin werken (fysiek inspanning)
- wandelen tijdens de middagpauze
- Meezingen met luide muziek
- boek lezen
- opruimwoede
- Me even in de zetel nestelen
- Even een muziekmoment inbouwen voor jezelf
- Spreek af met vrienden
- Humor op de werkvloer
- durven 'me-time inplannen zonder de kids
- rustig reflecteren
- een middag pauze nemen
- Yoga
- groepsknuffel met het gezin
- naar een collega toelopen om iets te vragen ipv te mailen/bellen
- Even rondwandelen
- iets eten
- babbeltje slaan, lachen samen met je collega's
- Bureau opruimen en opleuken met een plantje, kleurtje, spreuken
- even samen praten over iets buiten het werk
- samen eten en alle werk gerelateerde gesprekken staken
- in pauze gaan lopen
- een paar keer diep in- en uitadememen
- een paar neck-rolls

- frisse neus halen
- middagpauze nemen (niet achter de PC)
- Ventileren over en met elkaar
- 1^{ste} 5 minuten op het werk, wat kilmatiseren
- Bewust tanden poetsen
- genieten van wat je eet
- fietsen
- na een drukke dag: bad/douche nemen
- meezingen in de auto met je lievelingsnummer
- boek lezen
- vroeg in bed na eend rukke dag
- eten met vrienden/familie
- film of spelletjesavond
- meditatie-cd beluisteren
- buiten een frisse neus halen
- eerst geforceerd lachen, nadien volgt spontane lach
- warme chocomelk drinken
- aan het raam zitten met de zon op je rug (warmte)
- piekermoment (5 à 10 minuten per dag piekergedachten toelaten)
- mediteren
- tekenen
- koffie rustig drinken
- vragen naar de dag van collega's
- even strekken
- lopen/joggen
- middagdutje
- spelen met kinderen
- moestuinieren
- babbeltje met collega's
- even uit de bureau (bv om water te halen)
- praten met collega's
- iets achter je laten en niet over blijven piekeren
- keuzes maken en er niet op terugkomen
- kunstwerken maken
- nieuwe alcoholische dranken drinken

- veel uitgaan en praten met vrouwen die je niet kent
- reizen
- een lief zoeken in het buitenland
- sporten
- musea bezoeken
- concerten doen
- Naar buiten gaan en een luchtje scheppen
- Koffie drinken
- Babbeltje slaan
- Niets doen
- Boek lezen
- Film bekijken
- Hardop lachen
- "om ter eerst" fietsen als je bvb naar de bakker gaat
- Puzzelen
- Breien
- Tuinieren
- Boek lezen
- Warm bad nemen
- Eens kort lachen met ene collega
- Bureau opruimen
- Alle to do's verzamelen en in een lijstje zetten
- Eventjes een stil moment inlassen
- Ademhalingsoefeningen doen
- Kort bewegingsmoment
- Met bloemen bezig zijn, bloemen verzorgen
- Eens buiten wandelen
- Buiten eten
- Tijdens de middagpauze 30' wandelen rond 'de vijver
- Wandelen over de middag
- Eerste dringende zaken afwerken
- Koffietje drinken
- Pauze met collega
- Goed plannen
- Bij probleem of "super-stress": gesprek met andere leidinggevende of directie

- Verlof nemen indien nodige, vrije dag ... en de reden doorgeven aan directie, collega's ...
- Uitstap maken na het werk met iemand
- Toch af en toe een koffie drinken, met collega/directie
 - Wandeling in de middagpauze.
 - Boodschap te voet of met de fiets i.p.v. met de auto.
 - Me-time met een kopje gember-, venkelthee.
 - Bewegingstussendoortje op het werk.
 - Plaatje keihard en meezingen of meebrullen.
 - Genieten van een stukje seizoen fruit.
 - Fitness over de middag.
 - Koffiepauze .
 - Pauze inlassen om iets te eten.
 - Praatje met collega's.
 - 'Zwatelen' en lachen, gieren met de collega's tijdens pauze.
 - Internetradio effen aanzetten.
 - Naar 'weerberichten' kijken op internet van wereldse bestemmingen.
 - Fitness na het werk.
 - Even rondwandelen (weg uit landschapsbureau).
 - Stuk fruit eten, soep drinken.
 - 5 minuten met vriend bellen/sms'.
 - Soep of thee drinken.
 - Wandelingetje naar een andere dienst.
 - Grapje vertellen met collega's.
 - Als iets niet of moeilijk lukt, op het gemak overleggen met collega.
 - Ik lees graag boeken.
 - Ik tuinier graag.
 - Ik wil nog graag iets bijstuderen en zal hiervoor de nodige tijd vrijmaken (minder werken).
 - Wandeltochten.
 - Zeker middagpauze nemen.
 - Tijdens pauze naar buiten gaan; "weg gaan".
 - Autorit.
- Momentje voor mezelf nemen
- Dagelijks vers koken al ontspanning
- 10-minuutjes "mama-tijd" met de kinderen
- Eens naar het toilet gaan aan de andere kant van het gebouw (50 m verder)

- Op momenten dat ik alleen in de ruimte ben (meestal op woe) de radio uitzetten om te werken
- In de agenda een taak vastleggen en dan ook mijn emails niet lezen tussendoor
- Over de middag eens praten met de collega's (refter), niet eten op je bureau
- Eens joggen over de middag. Dit probeer ik 1x per week te doen
- Met de trein + fiets naar het werk gaan. Dan hoef ik niet op het verkeer te letten
- Eventjes in de tuin rondlopen
- Babbeltje met collega's
- Boodschap gaan doen (te voet)
- Even bij collega binnenspringen
- Stukje fruit eten
- Even naar buiten kijken (wolken, vogels)
- Foto's bekijken
- Ademhalingsoefening
- Middagpauze zonder GSM's
- Tijdens pauzes niet te veel klagen en zagen onder elkaar
- Muziek beluisteren
- Lezen: spreuken
- TV kijken
- Losse babbel
- Dansen/bewegen
- Meezingen met de muziek in de auto of thuis
- Even kort naar buiten gaan, frisse neus halen
- Opstaan, van je bureau weggaan en glas water halen
- Middagpauze niet op het werk nemen
- Even je bureau verlaten
- Wat achtergrondmuziek
- Ventileren bij collega's
- Teambuilding (kan zorgen voor een goede collegiale sfeer)
- Je bureel opruimen=schept rust in je hoofd + behoud van prioriteiten en overzicht
- Niet lunchen aan bureau
- Nee zeggen tegen projecten
- Soms doorwerken om iets af te krijgen = voldoening
- Afzonderen=rustiger werken (telefoon niet opnemen/mail 2x lezen per dag)