

TO PAUSEVÆRKTØJER TIL BEDRE PAUSER

Det er individuelt, hvornår vi har brug for pauser, og hvad der føles som en god pause. I arbejdet med at blive bedre til at tage pauser, kan det være en god idé at starte med at reflektere over, hvad der udgør en god pause for dig. Som hjælp til at komme i gang med denne refleksion kan du tage udgangspunkt i Pauseskyerne og Pausematrixen i dette dokument.

Om pausekultur i foreningen

Hvis I bruger disse værktøjer i jeres foreningsarbejde, kan den enkeltes svar bruges som pejlemærke til at I i fællesskab kan blive skarpe på, om der er nogle ting, der skal ændres i jeres organisation – såsom omgivelser, skemalagte fællespauser, kulturen omkring pauser mm. I kan med fordel opfordre jeres frivillige til at hænge Pauseskyerne og Pausematrixen op ved deres plads eller et andet sted, der er synligt for dem, når de varetager deres frivilligjob.

VÆRKTØJ 1: PAUSESKYERNE

De er tænkt som et værktøj, der skal hjælpe dig med at blive opmærksom på, hvad du har brug for i dine pauser for, at de er tilfredsstillende og genopladende for dig. Det kan godt variere afhængigt af opgaver, tid på dagen, sociale sammenhænge mm. Udfyld skyerne efter bedste evne – forhåbentlig sætter det nogle tanker i gang om hvilke pauser, der er gode for dig.

Udfyld skyerne på næste side



HVOR ER GODE STEDEDER FOR DIG AT HOLDE PAUSE?



INDENFOR I BLØDE MØBLER, UDE I NATUREN,
KIGGENDE UD AD VINDUET?

PAUSESØSKYER

HVEM SKAL DU HOLDE PAUSEN MED?



ALENE, SAMMEN MED ANDRE, MED TÆTTE VENNER?

HVORDAN OPDAGER DU, AT DU HAR BRUG FOR EN PAUSE?



NÅR DU MISTER FOKUS, TÆNKER PÅ EN BESTEMT MÅDE,
SÆTTER FLERE NYE TING I GANG?

HVOR LÆNGE SKAL PAUSEN VÆRE, FØR DU ER KLAR IGEN?



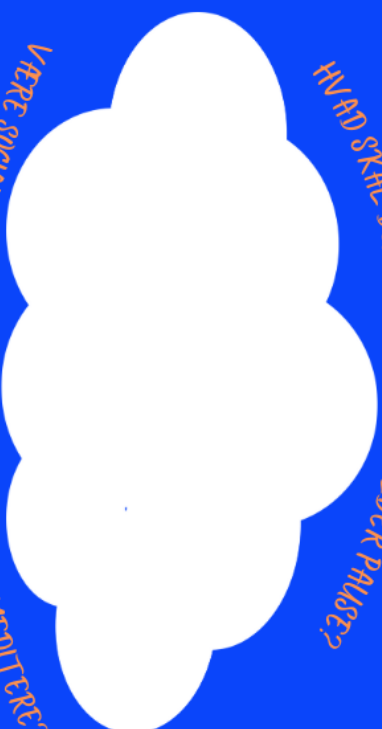
TIL NÅR DU HAR RU I HOVEDET IGEN, EFTER 10 MINUTTER,
NÅR DU BEGYNDER AT FÅ NYE IDEER TIL DET PROJEKT, DU HAR GANG I?

HVORNÅR ER DET GODT FOR DIG AT HOLDE PAUSE?



HENDRER DET SIG I LØBET AF DAGEN?
PÅ ET FASTSAT TIDSPUNKT PÅ DAGEN?

HVAD SKAL DU LAVE, NÅR DU HOLDER PAUSE?

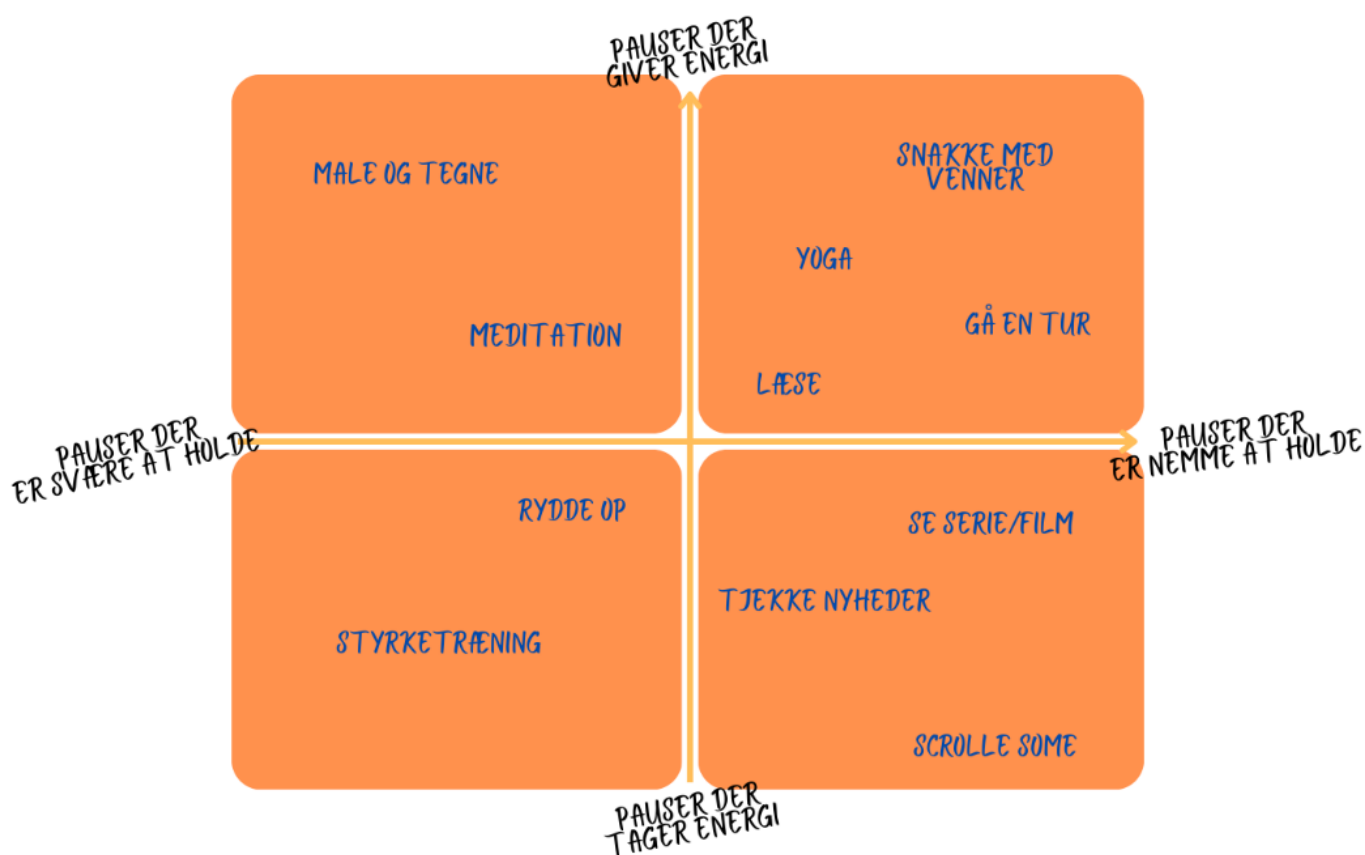


VÆRE SOCIAL, FYSISK AKTIV, UD I NATUREN, MEDITERE?

VÆRKTØJ 2: PAUSEMATRIXEN

Lave en liste over typiske pauseaktiviteter, du kan finde på at lave. Indfør herefter pauseaktiviteterne i matrixen på næste side afhængig af, om de er nemme eller svære for dig at holde, og om de giver eller tager af din energi. Det er forskelligt fra person til person om man får energi af at snakke med venner eller bliver drænet af at rydde op. Udfyld den, som du synes den passer til dig og brug den som inspiration til, hvad der kan være en god pause for dig afhængigt af, om du trænger til at brænde noget energi af eller få opladet dine batterier.

Den endelige matrix kunne f.eks. se således ud:



Udfyld selv matrixen på næste side



PAUSER DER
GIVER ENERGI

PAUSER DER
ER NEMME AT HOLDE

PAUSER DER
ER SVÆRE AT HOLDE

PAUSER DER
TAGER ENERGI

