



#HomeOfficeKit #MeTime #WeTime

## TIMER E ISPIRAZIONI PER LE PAUSE

# Breve guida



Una pausa è definita nel seguente modo:

**interruzione di un'attività al fine di riposarsi, rigenerarsi o simili.**



Nell'home office, dove la cucina è così vicina e la vita privata si fonde con quella professionale, è ancora più importante effettuare una netta separazione e darsi una struttura. Trai ispirazione dai seguenti suggerimenti sul modo in cui puoi pianificare con consapevolezza pause di diversa durata e organizzarle in maniera creativa.

Suddividi le attività della giornata in modo tale da potervi porre fine chiaramente e fai poi una pausa consapevole, da sola/o o con il tuo team. Così in seguito potrai affrontare la successiva tappa lavorativa con il pieno di energia.

# #MeTime

Quanto tempo ti concedi?

2 min



- Dirigi il tuo sguardo verso un oggetto lontano, alzati e stiracchiati.
- Fai dieci respiri profondi. Percepisci i tuoi piedi che toccano il pavimento.
- Celebra il compito evaso. Fai un brindisi a te stessa/o e goditi ciò che sei appena riuscita/o a fare.

5 min



- Cerimonia del tè: preparati lentamente e consapevolmente un tè che altrimenti non berresti e goditi questa nuova esperienza.
- Sdraiati sul pavimento in posizione supina. Solleva le gambe e piega le ginocchia sul petto. Metti le mani sulle ginocchia. Ora inspira profondamente e allunga le gambe verso il soffitto. Quindi espira e abbraccia le tue gambe con le mani.
- Apri la finestra e dai un'occhiata all'ambiente circostante. Che cosa c'è oggi di diverso da ieri oppure che cosa puoi scoprire oggi che non hai mai visto in precedenza? Svolgi questo esercizio quotidianamente e ne resterai sorpresa/o.

**15 min**

- Pisolino: sdraiati sul pavimento o su una superficie dura e prendi in mano una chiave. Quando la chiave ti cade dalla mano, rialzati.
- Afferra il tuo cellulare, esci e pensa a una persona alla quale vorresti già da tempo mandare un «saluto digitale». Cerca una fotografia adatta e inviala poi a questa persona insieme a un messaggio.
- Vai davanti alla tua libreria e prendi il primo libro sul quale si posa il tuo sguardo. Apri il libro su una pagina a caso e leggi quel capitolo per 15 minuti. Di cosa parlava?

**60 min**

Indossa delle scarpe comode ed esci, possibilmente vai in mezzo alla natura. Cerca con lo sguardo tre cose e annotatele quando rientri:

- qualcosa che ti fa sorridere (di che cosa si tratta?);
- qualcosa che ti affascina (di che cosa si tratta?);
- qualcosa che non hai mai percepito in questo modo (di che cosa si tratta?).

### **Continui a dimenticarti di fare delle pause?**

Imposta un timer per le pause (ad es. Pomofocus.io, un timer per le pause secondo il principio del pomodoro).

# #WeTime

Quanto tempo vi concedete?

15 min

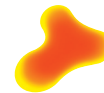


- Incontratevi per un Tea Time da trascorrere insieme! Versatevi una tazza di tè e rilassatevi assieme per 15 minuti.
- Invitate per una pausa caffè virtuale una/un collega con la/il quale altrimenti avreste pochi contatti.
- Pianificate di comune accordo le vostre pause di team in un calendario settimanale e concedetevi ogni giorno una pausa insieme. Chi parla di lavoro deve fare cinque piegamenti delle ginocchia.
- Speditevi reciprocamente una foto di un oggetto atipico che si trova nel vostro home office e spiegate la storia (se ce n'è una).
- Inserite in Google una parola chiave riferita a qualcosa di cui avete nostalgia, inviate una foto alle vostre colleghe e ai vostri colleghi del team e scambiatevi le vostre opinioni in merito.

**60 min**

- Definite insieme un menu settimanale (ad es. mercoledì spaghetti), condividete la ricetta, concedetevi un'ora comune in cui ciascuna/o cucina per sé il menu e poi godetevi il piatto.
- Incontratevi per la pausa pranzo virtuale e fate una passeggiata insieme. La maggior parte delle piattaforme per riunioni funziona anche tramite cellulare. Incontratevi per un business lunch virtuale. Se ne avete voglia, assegnate quotidianamente un premio per il «pranzo del giorno». Optate ogni giorno
- per qualcosa di nuovo, ad es. decidete se a vincere deve essere il menu più salutare, più gustoso, più particolare oppure il piatto più grande.

Un'offerta di



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Maggiori informazioni?

[fws-office.ch](https://fws-office.ch)