

Bildquellen

Bild	Quelle
	<p>In Anlehnung an: Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. <i>Journal of Organizational Behavior</i>, 36(S1), S72-S103.</p>
<div style="background-color: #76b82a; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Pausendauer und Häufigkeit <ul style="list-style-type: none"> • Regelmäßige Pausen von 5-10 Minuten • Im halbstündlichen oder stündlichen Takt </div> <div style="background-color: #76b82a; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Pausengestaltung <ul style="list-style-type: none"> • Entspannung: z.B. Atemmeditation oder Bodyscan • Bewegung: Dehn- und Lockerungsübungen • Beschäftigen Sie sich mit etwas anderem als der Arbeit </div> <div style="background-color: #76b82a; color: white; padding: 5px;"> Pausenort <ul style="list-style-type: none"> • Am besten ist etwas Abstand zum Arbeitsplatz • Machen Sie einen Spaziergang oder gehen Sie ins Freie </div>	<p>In Anlehnung an:</p> <p>Baethge, A., Rigotti, T. & Roe, R. (2015). Just More of the Same, or Different? An Integrative Theoretical Framework for the Study of Cumulative Interruptions at Work. <i>European Journal of Work and Organizational Psychology</i>, 24, 308-323.</p> <p>Kennedy, G. A. & Ball, H. (2007). Power break: A brief hypnorelaxation program to reduce work-related fatigue and improve work satisfaction, productivity, and well-being. <i>Australian Journal of Clinical & Experimental Hypnosis</i>, 35(1), 169-193.</p> <p>Kogel, M., Grund, E., Kohler, A. & Immerfall, S. (2013). Verhaltensprävention im betrieblichen Setting. <i>Prävention und Gesundheitsförderung</i>, 9(1), 10-15. Doi: 10.1007/s11553-013-0411-4</p> <p>Paridon, H., & Lazar, N. (2017). Regeneration, Erholung, Pausengestaltung-alte Rezepte für moderne Arbeitswelten?. <i>Initiative Gesundheit und Arbeit</i> (iga).</p> <p>Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. <i>Journal of Organizational Behavior</i>, 36(S1), S72-S103.</p> <p>Tucker, P., Folkard, S., & MacDonald, I. (2003). Rest breaks and accident risk. <i>Lancet</i>, 361(9358), 680.</p>
	<p>©Präventa</p>