



GUL

SØVN

VARIATION

PINK

ENERGI

BEVÆGELSE

ORANGE

PUSTERUM

RØD

GRÆNSELØST

RO

TILGÆNGELIGHED

Hvordan er I tilgængelige i jeres pauser?

Hvordan spiller arbejdet ind på din søvn?

Hvordan kan I variere arbejdet mere?

Hvilke pauser giver energi?

Hvornår kan I bevæge jer?

Hvornår kan I få ro til en minipause?

Hvornår bliver arbejdet grænseløst?

Hvordan giver I hinanden pusterum?

# TEMA: RESTITUTION OG PAUSER

## SÅDAN BRUGER DU DIN “FLIP-FLAP”:

Flip-flappen kan bruges til at sætte en dialog i gang, som særlig handler om restitution og pausekultur

Lad flip-flappen ligge fremme og brug den sammen med de andre øvelser fra BrancheFællesskabet for arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration.



### FOLDEVEJLEDNING

1. Læg flip-flappen med bagsiden (denne side) op.
2. Fold de fire hjørner ind mod midten, så de mødes.
3. Vend flip-flappen om, så de otte spørgsmål er synlige.
4. Fold igen de fire hjørner ind mod midten.
5. Fold nu flip-flappen på midten, så den bliver til et lille rektangel.
6. Stik fingrene ind i de fire “lommer” på flip-flappen.
7. Du er nu klar til at bruge flip-flappen.

Find flere øvelser på

[www.etsundtarbejdsliv.dk/tid](http://www.etsundtarbejdsliv.dk/tid)

### SPILEVEJLEDNING

1. Hold flip-flappen lukket, så man kun kan se de fire store, farvede felter.
2. Bed din kollega om at vælge en farve.
3. Flip-flap nu så mange gange, som antallet af bogstaver i farven.
4. Bed derefter din kollega om at vælge et af de synlige ord inde i flip-flappen.
5. Flip-flap igen – svarende til antallet af bogstaver i ordet.
6. Bed nu kollegaen vælge et ord – for sidste gang.
7. Løft flappen – og stil det spørgsmål, der står under det valgte ord.

**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejdsmiljø**

Velfærd og Offentlig administration