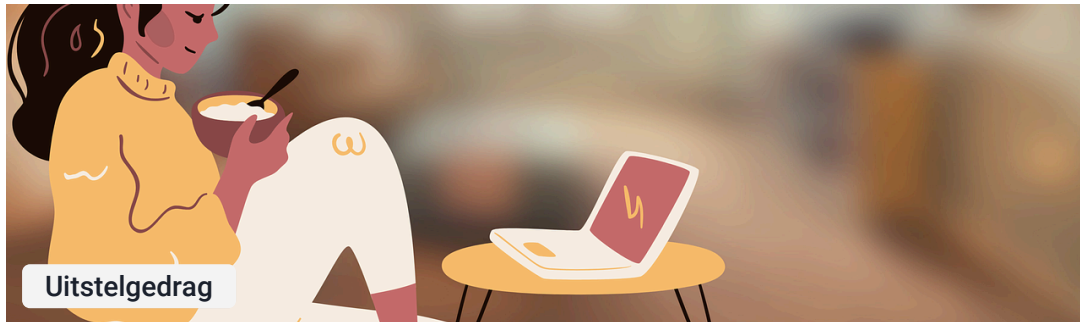


[🏠](#) > [Uitstelgedrag](#) > [De voordelen van pauzes tijdens het werk](#)Max Ohlenschlager van [mentormax.nl](#)

De voordelen van pauzes tijdens het werk

05/10/2023

🕒 4 min

💬 0

[☰ Inhoud](#)

In onze huidige maatschappij zijn we steeds drukker en lijken we altijd bezig te zijn. Vooral tijdens een [werkdag](#) kan het gemakkelijk zijn om door te blijven werken zonder pauze te nemen. Dit lijkt misschien efficiënt, maar het kan eigenlijk schadelijk zijn voor je gezondheid en productiviteit op de lange termijn. In dit artikel bespreken we waarom pauzes nemen belangrijk is, hoe lang en hoe vaak je pauze moet nemen en wat je wel en niet moet doen tijdens een pauze. We bespreken ook wat er gebeurt als je te weinig pauze neemt en wat er gebeurt als je wel een pauze neemt.



Waarom nemen mensen geen pauze?

Er zijn verschillende redenen waarom mensen geen pauzes nemen tijdens een werkdag en liever doorwerken. Sommige van deze redenen zijn:

- De gedachte dat ze efficiënter zijn als ze continu doorwerken en geen tijd verspillen aan pauzes.
- De druk om deadlines te halen of productiviteit te tonen aan collega's en leidinggevenden.
- Het gevoel dat er te veel werk is om te doen en dat er geen tijd is om te pauzeren.
- De angst om als lui of niet toegewijd te worden beschouwd.

Een veelvoorkomende [denkfout](#) die mensen maken is de overtuiging dat het nemen van pauzes tijdverspilling is en dat ze productiever zijn als ze continu werken. Dit is echter niet waar. Onderzoek toont aan dat regelmatige pauzes de productiviteit en het welzijn van werknemers juist kunnen verbeteren. Door regelmatig te pauzeren, kunnen werknemers hun energieniveau op peil houden, stress verminderen, de concentratie verhogen en creativiteit stimuleren. Het negeren van de noodzaak van pauzes kan uiteindelijk leiden tot uitputting, stress, verminderde concentratie en lagere prestaties. Het is daarom belangrijk



Waarom zijn pauzes belangrijk?

Pauzes zijn belangrijk omdat ons lichaam en onze hersenen niet ontworpen zijn om constant te werken. Door regelmatig pauze te nemen, kunnen we onze energie weer aanvullen, onze concentratie verbeteren en ons productiever voelen. Pauzes kunnen ook helpen om stress en vermoeidheid te verminderen en ons emotioneel welzijn te verbeteren.



Hoe lang en hoe vaak moet je pauze nemen?

Het is belangrijk om regelmatig pauze te nemen, idealiter om de 90 minuten. Pauzes van 15-20 minuten zijn het meest effectief, maar zelfs een korte pauze van 5-10 minuten kan al helpen om onze energie en concentratie te herstellen.

Wat moet je wel of niet doen tijdens een pauze?

suggesties:

- Neem een wandeling buiten of doe wat lichte oefeningen
- Luister naar muziek of een podcast
- Praat met een collega of vriend
- Lees een [boek](#) of tijdschrift
- Eet een gezonde snack

Het is belangrijk om tijdens je pauze niet je telefoon of computer te gebruiken, aangezien dit je hersenen actief houdt en je geen tijd geeft om te ontspannen.

Wat gebeurt er als je te weinig pauze neemt?

Als je te weinig pauze neemt, kan dit leiden tot vermoeidheid, stress en verminderde concentratie. Dit kan op de lange termijn leiden tot [burn-out](#), verminderde productiviteit en gezondheidsproblemen zoals hoofdpijn, spierpijn en slaapproblemen.



Wat gebeurt er als je pauze neemt?



te herstellen, waardoor je effectiever kunt werken en minder kans hebt op burn-out. Pauzes kunnen ook helpen om je emotionele welzijn te verbeteren, waardoor je je gelukkiger en meer voldaan voelt in je werk en leven.

Pauzes zijn goed voor je hersens

Het nemen van pauzes kan verschillende positieve effecten hebben op de hersenen. Een studie gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift Cerebral Cortex laat bijvoorbeeld zien dat het nemen van pauzes de hersenactiviteit kan veranderen en de mentale vermoeidheid kan verminderen.

Tijdens het werk neemt de mentale vermoeidheid toe naarmate de tijd verstrijkt en de hersenen steeds dezelfde taak blijven uitvoeren. Het nemen van pauzes kan helpen om deze mentale vermoeidheid te verminderen en de hersenen weer op te laden.

Pauzes kunnen ook de bloedtoevoer naar de hersenen verbeteren, waardoor er meer zuurstof en voedingsstoffen beschikbaar zijn om de hersencellen te voeden en te ondersteunen. Dit kan de hersenfunctie verbeteren en de cognitieve prestaties bevorderen.

Bovendien kan het nemen van pauzes de productie van neurotransmitters zoals dopamine en serotonine stimuleren, die verantwoordelijk zijn voor het reguleren van de stemming en het bevorderen van gevoelens van geluk en tevredenheid. Hierdoor kunnen pauzes het algemene welzijn en de gemoedstoestand verbeteren.

Conclusie

De conclusie van dit artikel is dat het nemen van pauzes tijdens een werkdag belangrijk is voor onze gezondheid en productiviteit. Het is



iets te doen dat ontspant en de geest verfrist. Het niet nemen van pauzes kan leiden tot vermoeidheid, stress en verminderde concentratie, terwijl het nemen van pauzes ons kan helpen productiever en gezonder te zijn en ons emotionele welzijn kan verbeteren.

Bronnen:

In het algemeen zijn er veel wetenschappelijke studies en artikelen die het belang van pauzes tijdens het werk ondersteunen en de positieve effecten ervan op de gezondheid en productiviteit van werknemers aantonen. Enkele van de bronnen die in deze context relevant kunnen zijn, zijn onder meer:


- B. Alayev and E. Salikhova (2021). The Effects of Work Breaks on Productivity and Well-being: A Systematic Review. [International Journal of Environmental Research and Public Health](https://doi.org/10.3390/ijerph18020694), 18(2), 694. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020694>
- A. Rogelberg et al. (2016). *Meetings at Work: Advancing the Theory and Practice of Meetings*. Routledge.
- National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). (2016). *A Guide to Managing Stress in the Workplace*. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2013-114/pdfs/2013-114.pdf>
- B. Trougakos et al. (2015). Working in a Regulatory Focus Climate: A Short-Term Study on the Benefits and Liabilities of Hindrance and Challenge Time Pressure. *Applied Psychology*, 64(2), 359-385. <https://doi.org/10.1111/apps.12030>



Max Ohlenschlager

72 artikelen [Bekijk profiel](#)



Als coach vergroot ik je veerkracht doordat je leert optimaal gebruik te maken van jouw tijd, aandacht en energie. Hierdoor heb je minder last van uitstelgedrag en word je productiever, haal je meer voldoening uit je werkdag en houd je meer energie over voor leuke dingen. Benieuwd wat ik voor jou kan betekenen? Klik op de link hierboven [ website] en plan direct een vrijblijvende online kennismaking.

Bekijk ook



Omgaan met stress op het werk (10 valkuilen)

0

Reacties

Geef je reactie

Categorieën

Time Management

Jeugdzorg

Techniek

Vol hoofd



Focus

E-mail

Assertiviteit

Cursus en coaching

Cursus time management

Coaching time management

Coaching veerkracht

Cursus assertiviteit



Overig

Boek Hoppa

Online cursus Focus Boost

Kennisbank





Zwin 5



2201WZ Noordwijk Zh



info@mentormax.nl



KvK nummer: 51853426



BTW nummer: NL002057030B29

[Privacy](#)