Купить Настольный трекер перерывов. Пауза в деле

НАСТОЛЬНЫЙ ТРЕКЕР ПЕРЕРЫВОВ

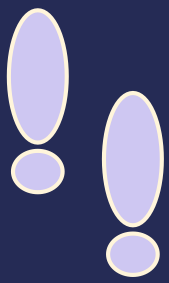
Пауза в деле

Меньше неподвижности.
Больше внимания к себе.

ЦентрМаг







13 НЕДЕЛЬ / В СВОЁМ РИТМЕ

ЦентрМаг

МОЙ ТРЕКЕР

Пауза в деле

Рабочие дни с местом для движения и отдыха.



Имя

Период

с _____ по _____

Что я хочу изменить в рабочем дне

Пауза — небольшая часть дня,
которую можно сделать удобной для себя.

ЦентрМаг

Как вести трекер

Пять дневных листов и один обзор на каждую неделю.

01

Выберите свой ритм

Впишите рабочие часы и удобный повод для паузы: после задачи, звонка или по напоминанию.

02

Отмечайте по ходу дня

Время начала, минуты и вид паузы. Восемь строк — место для записей, а не обязательная норма.

03

Замечайте ощущения

Выберите одно ощущение и сравните его до и после. Можно записывать словами, без числовой оценки.

04

Подведите итоги

Что помогало отвлекаться от работы? Что мешало? На следующую неделю выберите одно изменение.

Даты свободные: листы можно использовать для смен и неполных недель. Пропуск не нужно «отрабатывать».

ЦентрМаг

Меняем положение

Выбирайте доступные и комфортные действия.

П

Положение

Изменить позу; при возможности встать и подвигаться.

Х

Ходьба

Пройти по комнате или выбрать короткий маршрут.

Д

Движение

Сделать несколько мягких привычных движений.

Э

Отдых от экрана

Перевести взгляд вдаль или перейти к другой задаче.

Коды можно сочетать: Х + Э. Отдых от экрана сидя не прерывает сидение — отмечайте вид паузы точно. Частые короткие паузы удобно встроить между задачами. Длительность и частоту подбирайте под свою работу.

ЦентрМаг

Мои ориентиры

Без универсального таймера и соревнования по паузам.

Мой удобный сигнал для перерыва

Доступные движения / короткий маршрут

Индивидуальные рекомендации, если есть

ЦентрМаг

Ощущение в дневных записях: например, скованность или усталость глаз. 0 — нет, 5 — очень выражено. Сравнивайте одно и то же ощущение в пределах дня.

Движения не должны вызывать боль. При стойких или усиливающихся жалобах обсудите их со специалистом.

Паузы сегодня

Дата _____ Рабочее время _____

Сигнал для паузы: _____

Наблюдаю ощущение: _____

Время	Мин	Вид[1]	До/после[2]	Что сделал(а)

[1] П — положение; Х — ходьба; Д — движение; Э — без экрана.

[2] Одно ощущение, шкала 0–5 (стр. 4), или коротко словами.

Что помогло / что помешало: _____

ЦентрМаг



Что сработало

Даты _____ — _____

День	Пауз[1]	Ходьба, мин	Ощущения к вечеру
1			
2			
3			
4			
5			

[1] Число записанных эпизодов. Сочетание кодов — одна пауза.

ЦентрМаг

Что помогало / где паузы терялись

Одно изменение на следующую неделю

ПОСЛЕ 13 НЕДЕЛЬ

Мой удобный ритм

Сохраните то, что хочется продолжить.

Какие паузы мне подходят

Как изменились ощущения

Что помогает помнить о перерывах

Что продолжу / что обсужу со специалистом

ЦентрМаг

Моё меню перерывов

Идеи для разных рабочих ситуаций.

Между задачами

После длительного звонка

Когда трудно отойти от рабочего места

Когда есть время на короткую прогулку

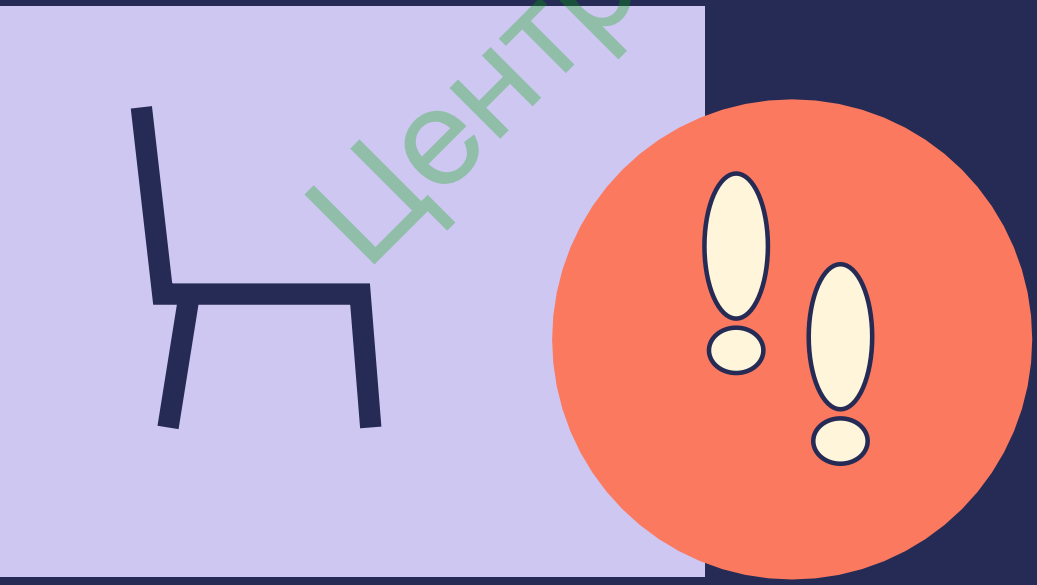
ЦентрМаг

ЦентрМаг

Дело подождёт одну паузу.

Сменить положение.
Немного пройтись.
Заметить, как я себя чувствую.

ЦентрМаг



ПАУЗА В ДЕЛЕ