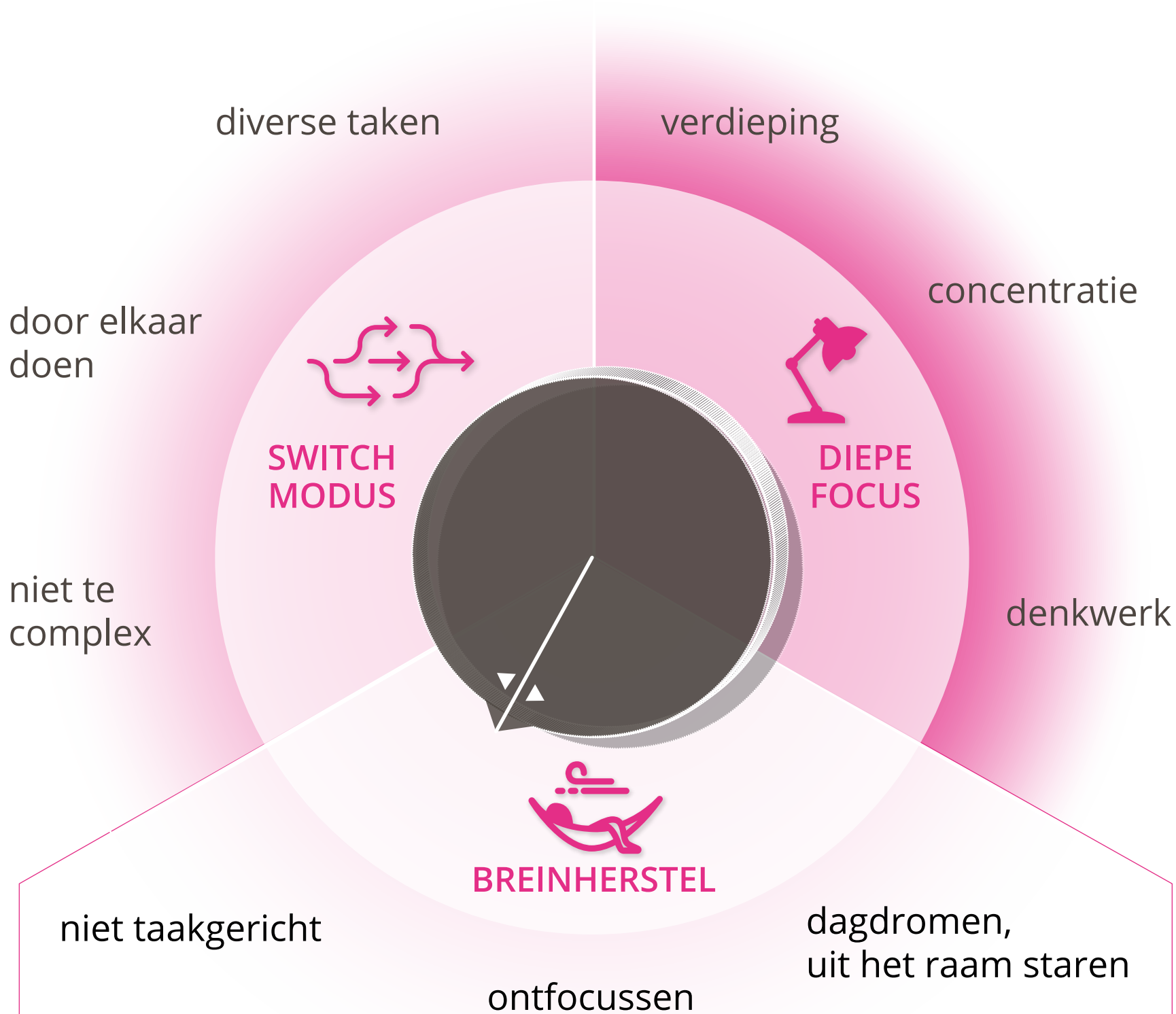


BREINVRIENDELIJK WERKEN

Wat is breinvriendelijk werken?



Welke versnellingen van mentale inspanning zijn er?



Hoe herstelt het brein?

Als het brein kan ontfofocussen en zich niet hoeft in te spannen, zoals wandelen, een douche of warm bad nemen, de zon op je gezicht voelen, een huisdier aaien, uit het raam staren. Kortom, alle activiteiten waarbij het brein niets hoeft te doen.

Wat levert breinvriendelijk werken op?



je krijgt **controle en overzicht** en meer **regie** op je werkzaamheden



je wordt **stress-bestendiger**



je **voorkomt** lichamelijke en psychische **klachten**