

HJERNEPAUSER

Arbejdsglæde Live!

12. november 2025

TRINE NYGAARD

Ph.d. neurobiologi

Rådgiver og foredragsholder

www.trinenygaard.dk



HJERNEN PÅ OVERARBEJDE

Evolutionært den samme hjerne som før
e-mail, internettet, smartphones, SoMe

Langt højere grad af kompleksitet i
arbejdsopgaver

Højt tempo, multitasking, konstant
tilgængelighed

Langt højere grad af støj, forstyrrelser,
stimuli





VORES FANTASTISKE HJERNE



- Milliarder af nerveceller
- Hver med tusinde af forbindelser (synapser)

Men - vi har ikke ubegrænsede

KOGNITIVE RESSOURCER

Det mentale "batteriniveau"

HJERNEN HAR BRUG FOR PAUSER

- Reducerer mental træthed
- Forbedrer fokus og koncentration
- Bliver bedre til at træffe beslutninger
- Konsoliderer information (hukommelse)
- Frigiver nye ideer (kreativitet)
- Reducerer stress
- Øger **arbejdsglæden** (motivation)



ET KIG IND I HJERNEN

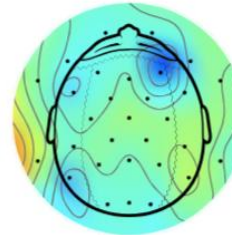
An EEG cap to monitor electrical activity in the brain



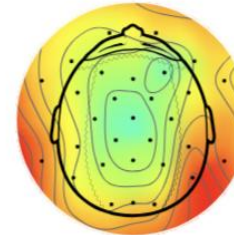
Average beta activity across research subjects during four meetings



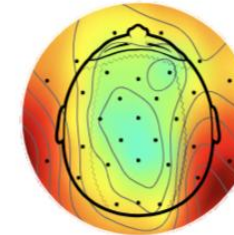
No Break



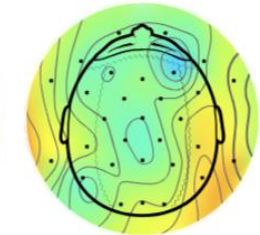
Meeting 1



Meeting 2

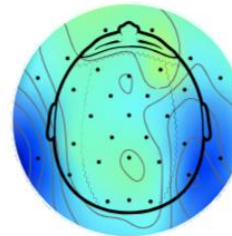


Meeting 3

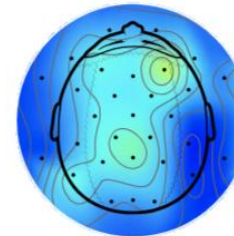


Meeting 4

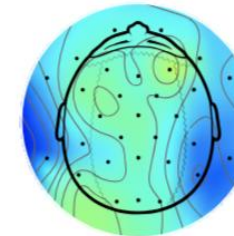
Break



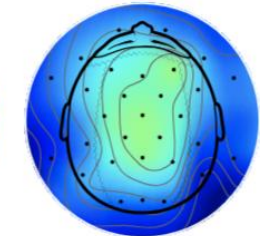
Meeting 1



Meeting 2



Meeting 3



Meeting 4

HVAD ER DEN GODE HJERNEPAUSE?

Hvor lang skal pausen være?



- Korte pauser (under 10 min) øger energiniveau og reducerer træthed. Gentag gerne ofte.
- Øger evnen til at fokusere – især ved rutinepræget arbejde.
- Længere pauser er mere effektive for at øge selve præstationen - især ved kognitivt krævende opgaver.

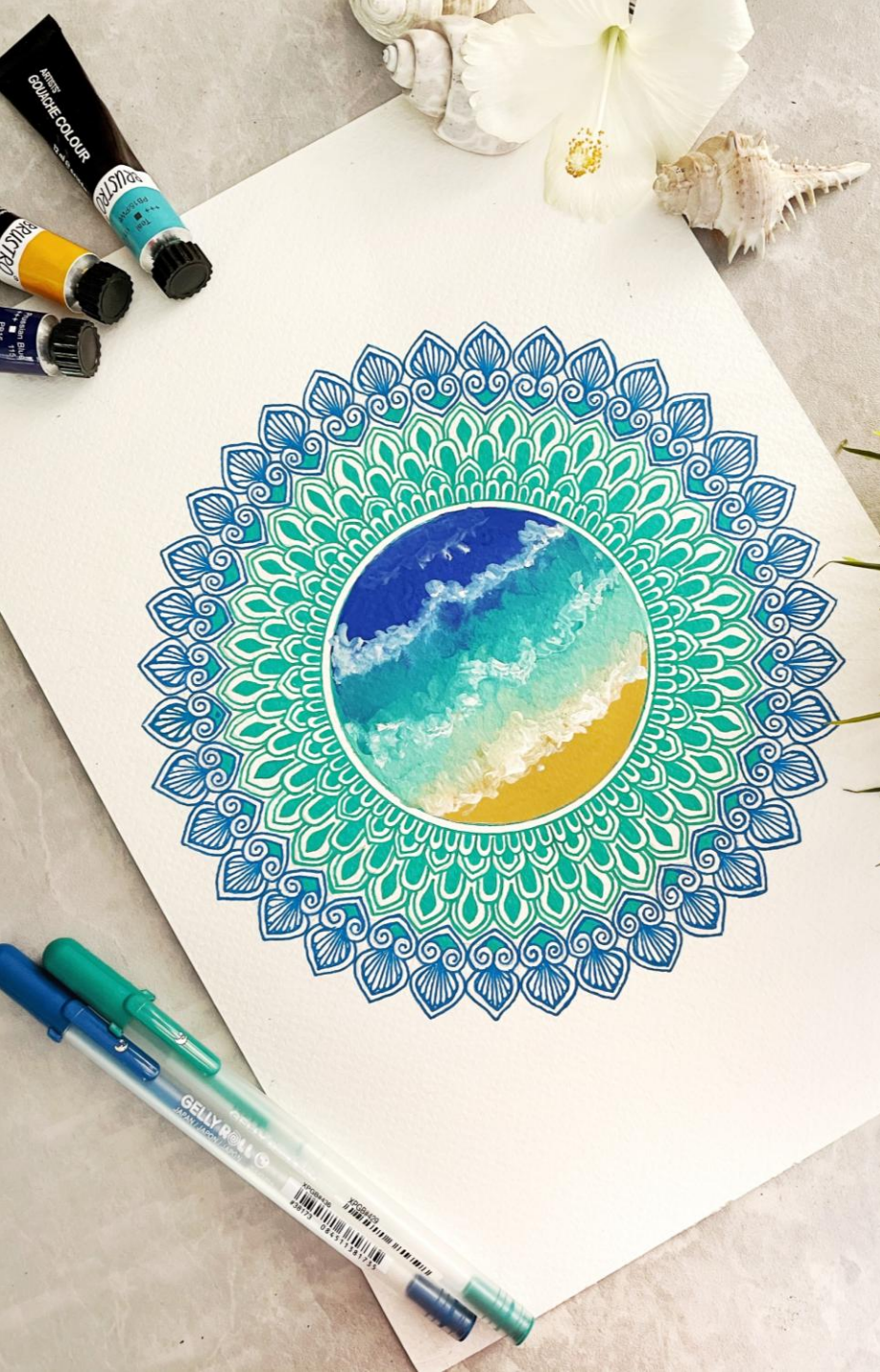
(Bl.a. Albulescu et al, 2022)

På forhånd eller når man mærker træthed ?

THE RECOVERY PARADOX: Man bliver dårligere til at træffe beslutning om rent faktisk at tage en pause, hvis man venter til man er træt

(Sabine Sonnentag, 2018)



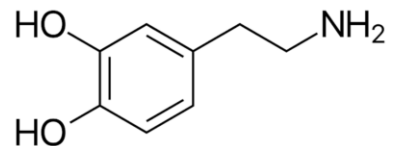


Skal man så lave ingenting ?

- Meningsfuld aktivitet kan give ekstra energi
- Brug gerne hænderne – aktiverer en anden del af hjernen
- En aktivitet forbundet med noget vi godt kan lide og er gode til kan være meditativ
- Lettere at holde pause fra sin telefon, hvis pausen fyldes op af noget andet

Må jeg se på min telefon?

- Digitale pauser fører ofte til digital støj
- Misser mulighed for at lade tankerne flyde, få nye ideer og konsolidere viden
- Kærkomment med ufokuseret udsyn og at se længere væk end 40 cm
- Let at gribe efter telefonen



Hvad med fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet øger:

- Koncentrationsevne
- Indlæringsevne
- Hukommelse
- Kreativitet
- Energiniveau
- Løfter humøret
- Reducerer stress
- Smertestillende

Review Article

Effects of Physical Exercise on Neuroplasticity and Brain Function: A Systematic Review in Human and Animal Studies

Fernandes ¹, Tayrine Figueira Ordônio,² Santos ³, Lucas Eduardo R. Santos ¹, Dayane Aparecida Gomes ^{1,5} and Tony Meireles Santos ¹

¹ Postgraduate Program, Federal University of Pernambuco, Recife, PE, Brazil
² Asami-LIKA, University of Pernambuco, Recife, PE, Brazil
³ Antão, Federal University of Pernambuco, PE, Brazil
⁴ rsity of Pernambuco, Recife, PE, Brazil
⁵ macology, Center of Biosciences, Federal University of Pernambuco, Recife, PE, Brazil

✉ to Tony Meireles Santos; tonmysantos@gmail.com

November 2020; Accepted 30 November 2020; Published 14 December 2020

© Sousa Fernandes et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is

has been associated with increase neuroplasticity, neurotrophic factors, and improvements in e the effects of different PE protocols on neuroplasticity components and brain function in a i. We conducted a systematic review process from November 2019 to January 2020 of the nceDirect, Scielo, LILACS, and Scopus. A keyword combination referring to PE and of a more thorough search process. From an initial number of 20,782 original articles, after sty-one original articles were included. Two investigators evaluated the abstract, the data of re, the participant characteristics, and the PE protocol. **Results.** PE increases neuroplasticity DNF, and NGF) and receptor (TrkB and P75NTR) production providing improvements in ion (learning and memory) in human and animal models. **Conclusion.** PE was effective for ophic factors, cell growth, and proliferation, as well as for improving brain functionality.

 Journal of Applied Research in Memory and Cognition
Volume 7, Issue 2, June 2018, Pages 261-269

Sweat So You Don't Forget: Exercise Breaks During a University Lecture Increase On-Task Attention and Learning

Barbara Fenesi, Kristen Lucibello, Joseph A. Kim, Jennifer L. Heisz 

Show more 

+ Add to Mendeley  Share  Cite

<https://doi.org/10.1016/j.jarmac.2018.01.012>  Get rights and content 

We examined the impact of taking exercise breaks, non-exercise breaks, or no breaks on learning among first year Introductory Psychology students. Three 5-minute breaks were equally distributed throughout a 50-minute computer-based video lecture. The exercise breaks group performed a series of callisthenic exercises; the non-exercise breaks group played a computer game; the no breaks group watched the lecture without breaks. Mind-wandering questions measured attention during the lecture. Exercise breaks promoted attention throughout the lecture compared to no breaks and non-exercise breaks, and resulted in superior learning when assessed on immediate and delayed tests. The exercise breaks group also endorsed higher ratings for narrator clarity and perceived understanding than the other two groups. This is the first study to show that exercise breaks promote attention during lecture and improve learning in university students.

'Jeg har gået mig mine bedste tanker til'

Søren Kierkegaard



Skal man komme ud?

- Frisk luft og dagslys løfter humøret og påvirker søvnen
- Giver ro i hovedet at forlade kontorlandskabet
- Naturen sænker stressniveau og øger kreativiteten
- Skønhed gør os glade og er i sig selv en mental pause
- Godt at se langt og ufokuseret



Alene eller sammen?

- Kan være afslappende med en god snak
- Fællesskab øger **ARBEJDSGLÆDEN**
- Øger chancen for at få holdt pausen

Men:

- Kan være drænende at være social
- Måske er der brug for ro
- Den gode hjernepause er individuel

DEN GODE HJERNEPAUSE

- Både korte og lange pauser virker. Kombiner gerne
- Hellere på forhånd end på bagkant
- Fysisk aktivitet er genialt
- Kom gerne udenfor
- Skru ned for digital støj
- Kan indeholde en meningsfuld aktivitet – gerne med hænderne
- Gør noget der gør dig glad
- Omgiv dig med noget smukt
- Den gode hjernepause er individuel



TRINE NYGAARD

Det Hjernevenlige Arbejdsliv

Foredrag & Workshops for virksomheder

Rådgivning Hjernerystelse og Arbejdslivet

RÆK GERNE UD

www.trinenygaard.dk

trine@trinenygaard.dk

