GEZONDE KOFFIEPAUZE IN 5 STAPPEN

Gids voor wie de koffiepauze strategisch wil inzetten voor het mentaal, fysiek en sociaal welzijn op kantoor

SUCCES KOFFIE
EDITIE 2026

INTRO

1

KOFFIE CONNECTEERT

2

KOFFIE BEWEEGT

3

KOFFIE ALS RUST RESET

4

KOFFIE ALS MENTALE BOOST

5

KOFFIE VOOR FULL FOCUS

BESLUIT

PRINTABLES

Aan bedrijven die inzetten op een kwalitatieve koffiebeleving en het welzijn van hun team

Intro

Als er één moment op de werkdag is waar méér in zit dan je denkt, dan is het wel de koffiepauze...

Wat vroeger een kort praatje bij een kop was, is vandaag een kans tot:

✓ minder stress
✓ meer verbinding
✓ betere focus
✓ én gezondere werknemers

In tijden van hybride werken, burn-outcijfers, rugklachten, Teams-marathons en stilletjes mentaal afdrijven terwijl de printer piept, zijn de kleine momenten van herstel belangrijker dan ooit.

De koffiepauze is vandaag **méér dan een tussenstop.**

Het is een mini-interventie. Een moment van menselijkheid. Een bedrijfsculturele katalysator met hoog cafeïnegehalte.

Deze gids helpt jou om die pauze krachtiger in te zetten.

Niet met grote wellnessplannen of dure yogastudio's op de werkvloer (uiteraard: good for you als je dat wel hebt).

Maar met simpele, slimme, haalbare tips die van jouw koffiehoek **een plek maken waar gezondheid, connectie én brainpower samenkomen.**

Ready? Neem een slok, en swipe door. We beloven geen magie. Alleen pure logica.

Veel succes hé.

01. Koffie connecteert

Van small talk naar real talk met onze Succes conversation starters

"Alles goed?" - "Druk zeker?" - "Printer weer kapot?"

Als dat het hoogtepunt is van de gesprekken aan de koffiemachine… dan kunnen we beter. Serieus beter.

De koffiepauze is hét moment waarop collega's elkaar ontmoeten buiten to do's, targets en Teams-calls om. Tien minuten zonder deadlines en zoveel kansen tot meer werkcultuur.

Waarom? Omdat échte verbinding op het werk alles verandert:

- ✓ medewerkers voelen zich beter
- ✓ teams werken vlotter samen
- ✓ stress zakt
- ✓ en het vertrouwen stijgt

(En ja, dat vertaalt zich rechtstreeks naar betere prestaties.)

In veel bedrijven is het koffietoestel de enige plek waar spontane gesprekken ontstaan.

Geen geplande one-on-one, geen meeting met agenda. Gewoon, een babbel. Of dus… een gemiste kans als je daar blijft hangen in "Welk weer geven ze vandaag?"

Conversation starters voor betere babbels

We maakten printable **Succes Conversation Starters** – grappige, onverwachte en verrassend verbindende vragen voor aan het toestel.

Zet ze bij de mokken, plak ze op het toestel, gooi ze in een pot en laat collega's grabbelen.

Voor je het weet, heb je geen 'small talk', maar 'real talk'.

En dus: een cultuur van verbinding, vertrouwen, plezier en samenwerking.

Je vindt de **printable 'Succes Conversation Starters'** op de volgende pagina's.

Laat je het liever niet aan het toeval over?

Organiseer dan een **Koffie Speeddate** op maandagochtend of vrijdagnamiddag:

- Laat collega's in duo's vijf minuutjes babbelen aan de hand van onze vragen
- Wissel, herhaal, en ontdek verrassend veel nieuwe kanten van elkaar
- Bonuspunten als je het combineert met een koekje of iets lekkers (no pressure, maar we hebben ook recepten...)

Wil je al onze Conversation Starters ontvangen?

Wat je hier vindt is maar een voorsmaakje van onze conversation starters. We hebben heel wat meer! Stuur ons een mailtje via info@succeskoffie.be.

Pro tip! Organiseer een koffie speeddate.

ONZE PRINTABLE
SUCCES KOFFIE
CONVERSATION STARTERS

SUCCES KOFFIE CONVERSATION STARTERS

Wat zou je doen als je een week
JE JOB MOCHT RUILEN MET IEMAND ANDERS HIER?

connecteren aan het koffietoestel XX

SUCCES KOFFIE CONVERSATION STARTERS

Als je een superkracht zou mogen kiezen
WELKE ZOU DAT DAN ZIJN?

connecteren aan het koffietoestel XX

SUCCES KOFFIE CONVERSATION STARTERS

Als je met één persoon ter wereld een koffietje zou mogen drinken
MET WIE ZOU DAT DAN ZIJN?

connecteren aan het koffietoestel XX

SUCCES KOFFIE CONVERSATION STARTERS

Welke app op jouw telefoon zou jij niet meer kunnen missen?
MAAK ER GERUST EEN SALES PITCH VAN.

connecteren aan het koffietoestel XX

SUCCES KOFFIE CONVERSATION STARTERS

connecteren aan het koffietoestel XX

SUCCES KOFFIE CONVERSATION STARTERS

connecteren aan het koffietoestel XX

Met een beetje print- en knipwerk boost jij de conversatie aan het koffietoestel.

SUCCES
ANNO KOFFIE 1000

PRINTABLES - ACHTERZIJDE

SUCCES
ANNO KOFFIE 1888

02. Koffie beweegt

Hoe je van de koffieroute een gezond teamritueel maakt

De grootste fysieke uitdaging op kantoor?
Langdurig zitten.

Maar goed nieuws! Korte bewegingsmomenten — zelfs van enkele minuten — maken al een merkbaar verschil.

Ze zorgen voor:
- ✓ meer energie
- ✓ betere focus
- ✓ minder nek- en rugklachten
- ✓ een actiever, gezonder lichaam

En het mooie? Je hoeft er geen extra moment voor te creëren.

Door het traject naar en aan het koffietoestel bewust iets actiever te maken, mobiliseer je letterlijk je team — zonder aparte programma's, sportinitiatieven of verplichtingen.
Geen grote ingreep. Wel een andere kijk.

Wij maakten enkele **cheat sheets** die je wekelijks kan ophangen in de koffiehoek.

Elke week een nieuw micro-ritueel dat teams meteen kunnen toepassen. Zo blijft het fris, haalbaar en zichtbaar op de werkvloer. Geen grote plannen, gewoon: deze week focussen we hierop.

01.
Stimuleer een langere koffieroute

De kortste, meest efficiënte weg is, in dit geval, niet de meest waardevolle. Stimuleer medewerkers om de trap te nemen, een kleine omweg te maken of een rondje buiten te doen.

Dat kan via **subtiele aanzetjes** zoals een interne challenge, humoristische signalisatie, een maandthema rond beweging of simpelweg door zelf het goede voorbeeld te geven. Zo wordt bewegen een vanzelfsprekend onderdeel van de koffiepauze.

02.
Maak van wandelen een bewuste reset

Bewust trager stappen werkt als mini-mindfulness: rechtop lopen, schouders ontspannen, de navel lichtjes naar binnen trekken en rustig inademen door de neus, uitademen door de mond. Door dit als eenvoudige richtlijn mee te nemen in jullie koffiecultuur, wordt de koffiewandeling een korte fysieke én mentale reset.

03.
Maak van koffiemeetings de norm

Niet elk overleg hoeft zittend plaats te vinden. Kleine afstemmingen kunnen perfect staand aan de koffiehoek of nog beter: al wandelend naar het toestel. Bovendien blijken wandel- of staande meetings vaak korter en doelgerichter te zijn. En die extra kop koffie? Ook een win. 2 tot 4 kopjes per dag worden gelinkt aan een lager risico op hart- en vaatziekten.

04.
De Mokwissel als neurologische housekeeping

Een eenvoudige gewoonte voor jullie koffiecultuur: wissel onderweg je mok van hand. Simpel, maar het activeert beide lichaamshelften én het brein. Het verhoogt de alertheid, scherpt de focus aan en haalt mensen even uit de automatische piloot. Of om het met een duur woord te zeggen: neurologische housekeeping.

05.
Stretch terwijl de koffie loopt

De wachttijd aan de machine is een perfect micro-moment. Terwijl de koffie loopt, kunnen collega's schouderrollen doen, armcirkels maken, de nek zachtjes mobiliseren of even de tenen aanraken. Er is geen aparte ruimte nodig en geen sportkledij, alleen een cultuur waarin dit vanzelfsprekend mag zijn. En misschien een kleine waarschuwing voor iemand naar beneden duikt.

03. Koffie als rust reset

Hoe je box-breathing inzet om mentaal te herladen

Niet elke koffiepauze hoeft een sociaal moment te zijn. Soms is rust precies wat nodig is.
En dat is niet alleen oké, het is gezond.

In een werkdag vol prikkels, deadlines en notificaties helpt een korte, stille koffiepauze om even uit te zoomen.

Zo'n bewust rustmoment **verlaagt stress,** brengt het hoofd weer op orde en **versterkt de focus** voor wat volgt.

Box Breathing techniek:

Adem 4 seconden in.
Hou 4 seconden vast.
Adem 4 seconden uit.
Wacht 4 seconden.

Doe dit 4 rondes.

Gebruikt door militairen, topsporters en hulpdiensten om stress te reguleren

04. Koffie als mentale boost

De Mini-Mindset-Check om mentaal te herfocussen.

Na een meeting of midden in een volle to-dolijst zitten gedachten vaak overal tegelijk. Een korte mindset-check tijdens de terugweg naar je bureau helpt om opnieuw richting te kiezen in plaats van blind verder te doen.

01.

Wat is het belangrijkste wat ik vandaag nog wil afwerken?

Elke extra "open tab" in je hoofd kost energie. Door één taak centraal te zetten, creëer je rust, overzicht en **meer kans op echte vooruitgang.**

Multitasken lijkt efficiënt, maar zorgt vaak voor mentale ruis.

02.

Wat kan ik nu even loslaten?

Door bewust iets los te laten, maak je mentale ruimte. Niet elke taak vraagt onmiddellijke actie, en niet elke frustratie verdient extra aandacht.

Wat niet in brand staat, hoef je dus ook niet nu te blussen...

03.

Waar kijk ik nog naar uit vandaag?

Een fijn gesprek, iets lekkers bij de lunch, sporten na het werk of gewoon nog een goeie tas koffie. Door bewust vooruit te kijken naar iets positiefs, verschuift je aandacht van druk naar perspectief.

05. Koffie voor full focus

Verhoog je concentratie met onze full focus playlist

De koffiepauze heeft haar werk gedaan. Er werd gelachen, bewogen, geademd en mentaal opgeruimd.

Nu is het moment om die herwonnen energie gericht in te zetten.
Niet met brute wilskracht, maar met een slimme katalysator: muziek.

De juiste muziek kan je **concentratie verhogen, storende prikkels dempen en je brein sneller in een flow brengen.** Ritme helpt je aandacht vasthouden, achtergrondruis vervaagt en taken voelen net iets lichter aan.

Daarom maakten we onze eigen Full Focus Spotify-lijst.

Een zorgvuldig samengestelde mix van instrumentale beats, lichte elektronica en lo-fi klanken die je hersenen zachtjes richting deep work sturen.

Beluister onze Successful Focus Playlist op Spotify.

Besluit

Een gezonde koffiepauze hoeft niet groots te zijn.

Ze vraagt geen projectplan, geen budgetronde en al zeker geen interne werkgroep “Pauze 2.0”.

Wat ze wél nodig heeft? Intentie (en dit e-book).

Een koffiemoment kan verbinden.
Het kan bewegen.
Het kan rust brengen.
Het kan focus aanscherpen.

Met kleine, slimme ingrepen maak je van iets alledaags iets waardevols.

Graag meer weten over ons, onze koffies en onze services voor jouw bedrijf?

Of zin om een week lang gratis Succes Koffie te testen in het juiste toestel via ons Proefmoment?

Stuur gerust een mailtje naar **Skye@succeskoffie.be.**

Wij zorgen voor de koffie.
Jullie voor de cultuur.

Veel succes hé.

Gezonde Koffiepauze Checklist

- ✓ Hang de koffiepauze-poster centraal zichtbaar op. Dowload hem **hier**.
- ✓ Leg onze conversation starters klaar in de koffiehoek
- ✓ Maak een langere koffieroute normaal (trap, omweg, rondje buiten). Communiceer dit met leuke bewegwijzering.
- ✓ Introduceer één wekelijkse micro-focus via onze cheat sheets.
- ✓ Normaliseer koffiemeetings en geef zelf het goede voorbeeld.
- ✓ Voorzie ruimte voor stille koffiemomenten.
- ✓ Deel de Full Focus playlist.

SUCCES
ANNO KOFFIE 1888

Aanbieding

Proef een week lang gratis Succes Koffie (incl. het juiste toestel) bij jou op kantoor.

Easy peasy stappenplan

1. Vraag je **gratis proefmoment** aan via https://succeskoffie.be/b2b/gratis-proefsessie/ of stuur een mailtje aan Skye@succeskoffie.be.
2. Wij **leveren & installeren.**
Jij kiest de blends. Wij matchen het juiste toestel, afgestemd op jullie team, en zetten alles ter plaatse op.
3. **Test samen met je collega's** verschillende blends, andere warme dranken... Ontdek onze leuke extra's. Ervaar het verschil in smaak, sfeer en focus.
4. Beslis op basis van ervaring. Volledig vrijblijvend. Laat ons **klinken met een toast** op jullie perfect roast.

PRINTABLES

1

INTRODUCTIEMAIL VOOR HET TEAM

9

CHEAT SHEETS ALS TEAM-REMINDER

2

WEGWIJZERS LANGE KOFFIEROUTE

1

A3 POSTER VOOR IN DE KOFFIEHOEK

VEEL SUCCES HE

Introductiemail

Hey collega's,

De komende 9 weken zetten we samen in op een gezondere koffiepauze.

Geen strenge regels, geen verplichte Pilates.
Wel kleine, haalbare gewoontes die samen een groot verschil maken.

Want onze koffiepauze is meer dan een tas vullen.
Het is een moment om te bewegen, te verbinden en even op te laden.

Wat mag je verwachten?
☕ Elke week een nieuwe focus
📩 Een korte interne mail als reminder
📌 Cheat sheet posters aan de koffiecorner

We nodigen jullie uit om mee te doen, te testen, te lachen als iemand té enthousiast stretcht aan de machine en vooral: om er samen een energieke 9 weken van te maken.

Meer focus.
Meer energie.
Meer verbinding.

Let's go. ☕🚀

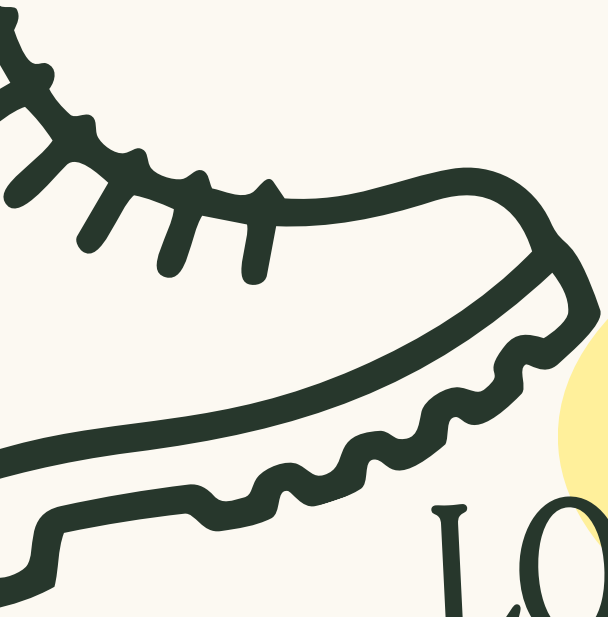
Cheat Sheet – Focus van de week:

CREËER EEN LANGERE KOFFIEROUTE

- **Kies niet voor de dichtstbijzijnde koffiecorner (of maak een bewuste omweg).**
- **Neem de trap. Ja, ook als je daarna weer een verdieping naar beneden moet.**
- **Loop eerst eens een blokje om voor je je tas vult. Bonuspunten voor frisse buitenlucht.**

Zelfde koffie.
Meer beweging.
Win-win.

Cheat Sheet – Focus van de week:

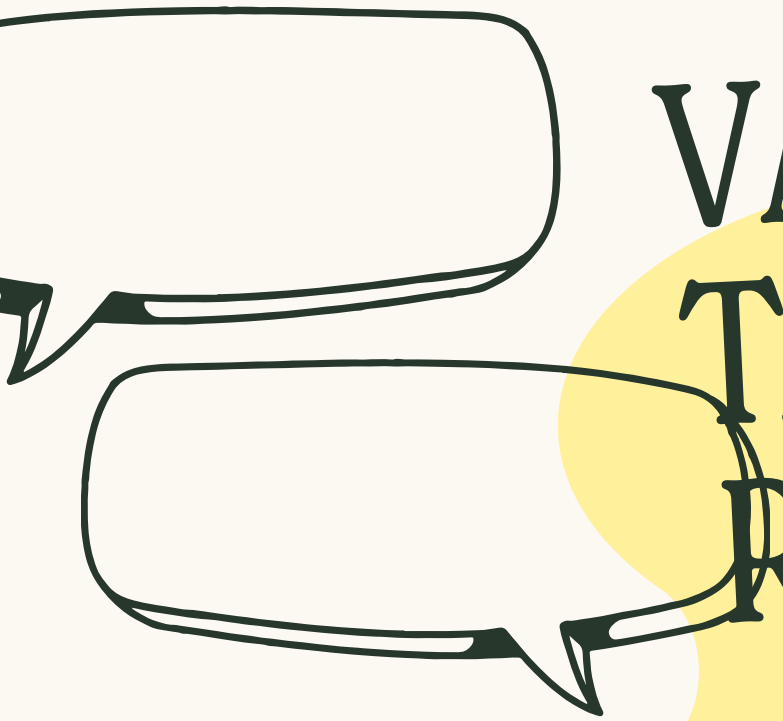


LET OP EEN CORRECTE LOOPHOUDING

- **Recht je rug en maak jezelf lang. Alsof er een touwtje aan je kruin trekt.**
- **Ontspan je schouders (hou ze laag en breed).**
- **Kijk vooruit, niet naar je scherm-houding van daarnet..**
- **Span je buik licht aan voor extra stabiliteit. Trek je navel lichtjes naar binnen.**
- **Zet stevige, bewuste passen. Land eerst op je hiel, rol door en duw af op je tenen.**
- **Adem in door je neus, uit door je mond.**

Meer zuurstof, minder spanning in nek en schouders én een actievere mindset.

Cheat Sheet – Focus van de week:



VAN SMALL TALK NAAR REAL TALK

Gebruik deze conversation starters en stap af van de saaie "En, druk zeker?"- vraag:

- **Wie inspireert jou in je leven of carrière?**
- **Wat was voor jou het hoogtepunt van de voorbije werkweek?**
- **Geef eens 3 fun facts over jezelf.**

Eventjes écht ontspannen, meer connectie en boost je creativiteit.

Cheat Sheet – Focus van de week:

MEETING IN BEWEGING

- **Spreek af aan de koffiecorner in plaats van in een meetingroom.**
- **Maak er een mini-wandelmeeting van: één blokje om en terug. Neem je meeting op met je smartphone of noteer nadien de concrete take-outs.**
- **Blijf staan tijdens het overleg: dat is gezonder én vaak ook efficiënter.**

Zelfde meeting.
Meer energie.
Minder zituren.

Cheat Sheet – Focus van de week:

DE MOK-WISSEL ALS BRAIN RESET

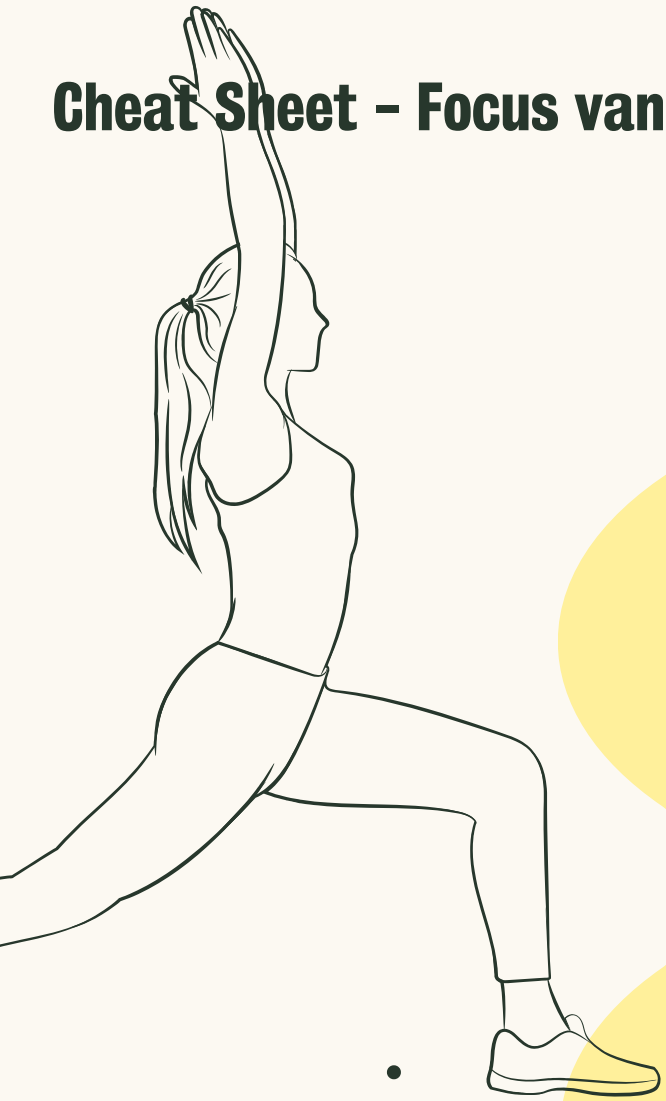
Onderweg met een koffie?
Wissel je mok bewust enkele keren van hand.
Waarom?

- **Je activeert beide hersenhelften**
- **Je verhoogt je alertheid**
- **Je doorbreekt de automatische piloot**
- **Je geeft je brein een mini-reset**

Of, met een duur woord:
je neurologische housekeeping on point!

Kleine gewoonte.
Groot effect.

Cheat Sheet – Focus van de week:



STRETCH TERWIJL JE WACHT

- Rol je schouders 5x naar achter en 5x naar voren.
- Maak rustige armcirkels(voor en achter).
- Kantel je hoofd zachtjes links en rechts. Breng je oor richting je schouder.
- Rol je nek langzaam los in beide richtingen.
- Buig eens voorover en raak je tenen aan.

Zelfde wachttijd.
Minder spanning.
Meer energie.

Cheat Sheet – Focus van de week:

DE BOX-BREATHING TECHNIEK

Zo doe je het:

Adem 4 seconden in
Hou 4 seconden vast
Adem 4 seconden uit
Wacht 4 seconden

Herhaal dit 4 rondes.

Verlaagt je hartslag.
Reset je focus.

Cheat Sheet – Focus van de week:

DE MINI-MINDSET-CHECK

Stel jezelf tijdens je terugweg naar je bureau deze 3 vragen:

- **Wat is het belangrijkste dat ik vandaag nog wil afwerken?**
- **Wat kan ik nu even loslaten?**
- **Waar kijk ik vandaag nog naar uit?**

Minder ruis. Meer focus.
Meer succes.

Cheat Sheet – Focus van de week:

MUZIEK VOOR FULL FOCUS

De juiste muziek kan:

- **Je concentratie verhogen**
- **Storende prikkels dempen**
- **Je sneller in een flow brengen**
- **Taken lichter doen aanvoelen**
- **Achtergrondruis vervagen**
- **Je brein richting deep work schakelen**

Beluister onze Successful Focus Playlist op Spotify.

GEZONDE KOFFIEROUTE

GEZONDE KOFFIEROUTE

MAAK VAN JE KOFFIEPAUZE EEN SUCCES MOMENT

1

CONNECTEER MET JE COLLEGA'S IN DE KOFFIEHOEK

- Wat zou je doen als je een week je job mocht ruilen met iemand anders hier?
- Wat is jouw ultieme focus-ritueel?
- Wat was je mooiste kleine momentje deze week?

Gebruik deze conversation starters!

2

BEWEEG TIJDENS JE KOFFIE ROUTE

- Creëer een langere route naar je vertrouwde koffie corner.
- Wandel trager dan normaal en let op je houding.
- Iets overleggen met een collega? Spreek af aan de koffiehoek.
- Koffie aan het lopen? Rol enkele keren met schouder of nek.

3

KOM TOT RUST MET EEN ADEMHALINGSOEFENING

1. Adem 4 seconden in.
2. Hou 4 seconden vast.
3. Adem 4 seconden uit.
4. Wacht 4 seconden voor je opnieuw inademt.

Doe dit 4 rondes, even lang als een lungo uit het toestel.

4

RESET JE HOOFD MET EEN MINI-MINDSET-CHECK:

1.Wat is het belangrijkste wat ik vandaag nog wil afwerken?
2.Wat kan ik nu even loslaten?
3. Waar kijk ik nog naar uit vandaag?

Waarom dit werkt: het versterkt je executieve functies (aka: de CEO van je brein)

5

BOOST JE WORKFLOW MET WAT MUZIEK

Wist je dat de juiste muziek je concentratie verhoogt en storende prikkels uitfiltert? Wij maakten de ultieme SUCCES FOCUS PLAYLIST op Spotify.

Gebruik de koffiepauze als ultiem moment om te herbronnen, verbinden én bewegen.

SUCCES
ANNO KOFFIE 1888