



Aivomme on viritetty toimimaan vahvuksiamme ja arvojamme hyödyntäen!

Aivomme on viritetty toimimaan ydinvahvuuksillamme, siis asioilla, joissa olemme parhaimmillamme. Jos kuljemme elämän läpi, ilman että tiedämme, missä olemme hyviä ja mitkä ovat vahvuutemme, meiltä jää uupumaan paljon oppimisen kokemuksia, mahdollisuuksia, itseluottamusta ja uskoa itseemme.

Omien vahvuuksien tunteminen ja käyttäminen:

- Lisää ymmärrystä ja perspektiiviä omaan elämään.
- Vähentää herkkyyttä stressin kokemiseen.
- Vahvistaa optimismia ja resilienssiä.
- Vahvistaa itseluottamusta ja uskoa itseen.
- Vahvistaa elinvoimaisuutta ja energiaa.
- Auttaa saavuttamaan tavoitteita.
- Mahdollistaa vahvemman sitoutumisen työhön ja paremman suoriutumisen työtehtävistä.

Tunnista luontevahvuutesi

Maaliskuun aivojen hyvinvointia edistävä vinkkimme on testata omat luontevahvuudet ja pohtia, miten niitä voisi omassa työssä ja elämässä hyödyntää vielä paremmin:

1. Mene osoitteeseen: <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>
2. Vaihda halutessasi VIA-vahvuustestin kieli suomeksi. Nettisivun kieli vaihtuu suomeksi vasemmasta yläkulmasta ja itse testin kielen voit valita rekisteröitymisen yhteydessä.
3. Tee itsellesi tunnukset ja klikkaa "osallistu ilmaiseen kyselyyn" tai "take the free survey".
4. Tee testi ja tulosta tai tallenna itsellesi kyselyn tulokset. Mahdollisuus ladata tulokset itsellesi tulee testin jälkeen.
5. Poimi TOP3-ydinvahvuutesi ja kirjoita jokaisesta muistiin kolme tapahtumaa, joissa olet hyödyntänyt näitä vahvuuksiasi.
6. Pohdi, miten voisit ja haluaisit hyödyntää omia vahvuuksiasi elämässäsi ja työssäsi vielä enemmän.

Elä arvosi todeksi

Olemme huomanneet, että luontevahvuutemme ovat usein hyvin läheisiä arvoillemme. IhanaElon arvot ovat rakkaus, rehellisyys, aitous ja kunnioittaminen. Valmennustemme, koulutustemme ja kaiken yhdessä tiimin, asiakkaiden ja yhteistyökumppaniemme kanssa tekemisemme ytimessä on jokaisen arvostava kohtaaminen.

Teemme IhanaElo® -tiimissä työtämme suurella sydämellä. Meillä on vilpitön tahto ja halu välittää toisesta ihmisestä ja kunnioittaa jokaista juuri sellaisena kuin hän on. Uskomme, että luottamus syntyy läsnäolemalla, kuuntelemalla ja aidosti ihmisyyttä ja ajatuksia arvostamalla. Tavoittemme on, että jokainen kohtaamamme ihminen kokee tullessa nähdyksi ja kuulluksi ainutlaatuisena itsenään.

Pohdi hetki omia arvojasi

Tunnistat varmasti sinulle tärkeät arvot elämässäsi. Huomaat ne hetket ja kohtaamiset, joissa koet ristiriitaisia tunteita arvojasi osalta. Kannustan sinua nyt ja tästä eteenpäin: Kohtaa arvojasi mukaisesti. Pidä kiinni siitä, mikä sinulle on tärkeintä. Voit itse paremmin ja ihmiset ympärilläsi kokevat tulevansa arvostaen kohdatuksi. Omien arvojen tunnistaminen lisää tunnetta elämän ja työn merkityksellisyydestä. Se puolestaan suojelee aivotoimintoja stressitekijöitä vastaan ja tukee näin aivojen hyvinvointia. Pohdi hetki omia arvojasi:

1. Kirjoita tai piirrä arvosi paperille.
2. Täydennä jokaisen arvosi kohdalle ajatuksiasi siitä, miten arvosi näkyy konkreettisesti elämässäsi.
3. Mieti vielä, miten jokainen arvosi näkyy työssäsi.
4. Ympäröi tai alleviivaa kirjoittamistasi asioista se, joka tuntuu tänään kaikkein tärkeimmältä.

5. Kirjaa itsellesi ylös 1-2 toimenpidettä, joiden avulla varmistat itsellesi tänään tärkeimmän asian toteutuvan vielä vahvemmin arjessasi.
6. Taputa itseäsi olkapäälle ja luota, että onnistut toteutuksessa. Kerro varalta jollekin lähelläsi lupauksestasi ja pyydä häntä kysymään kuulumisia ensi viikolla.

Keskustellettehan luontevahvuuksistanne ja arvoistanne myös tiiminä. Miten sinä sanoittaisit yhteiset arvonne? Heräsikö uteliaisuutesi ja haluat kuulla myös muiden sanoituksen? On tärkeää, että työyhteisönne arvot on määritelty ja kuvattu. Vielä tärkeämpää on elää arvot todeksi ja se tapahtuu hetkissä, tekemisissä ja kohtaamisissa. Toivon, että jaat vahvasti arvonne ja toteutat niitä rohkeasti itsesi näköisesti.

Kerrothan, miten sinun ja tiimisi vahvuudet ja arvot näkyvät arjessanne!

Jaa tarinanne, tapahtumanne tai ideanne ja innosta muitakin mukaan! Onnistumisten ja ajatusten jakaminen on aivojumppaa aivoillemme. Harjoitamme aivojamme uhkan sijaan huomaamaan hyvän ympärillämme. Onnistumisista kertominen vahvistaa hallinnan, aikaansaamisen ja yhteisöllisyyden tunnetta.

Lisää sosiaalisen median julkaisuusi #aivotvireeseen #aivoterveys tai vastaavasti englanniksi #energizyourbrain #brainhealth ja ota hästäggit seurantaan. Olemme valmiita myötäinnostumaan kanssanne!

[Satu Ketopelto](#) Head of Creative Team Nelonen Mediasta osallistui helmikuun etäkävelytapahtumaamme ja kirjoitti LinkedIn postauksessaan seuraavasti:

"Osallistuin eilen IhanaElo Oy - LovelyLife Ltd järjestämälle Aivot rakastavat liikuntaa -etäkävelylle Töölönlahden ympäri. Puolen tunnin happihyppely sisälsi aivoterveysinfon, lempeän liikkeen ja ulkoilman lisäksi pari hetken maadoittavaa läsnäoloharjoitusta, joista toisena oli valokuvaustehtävä. Oli hauska ja hyödyllinen konsepti, juuri sopiva tauko liikkeen ja tärkeän informaation äärellä. Työpäivä toimistolla sujui loppuun aivan erilaisella energialla! Suosittelen lämpimästi tutustumaan kampanjaan ja mm. tuleviin tapahtumiin." Sadun postauksen kokonaisuudessaan kuvien kera voit kurkata [täältä](#).

Aivot vireeseen -vuoden tapahtumat maaliskuu-huhtikuussa

- 12.3.2024 klo 8.30-9.15 Itsetuntemus vahvistaa hyvinvointia -webinaari. Toteutus yhteistyössä Työ- ja organisaatiopsykologi [Nina Lyytisen](#) kanssa. [Ilmoittaudu tästä webinaariin!](#)
- 15.3.2024 klo 13-15 Kansallinen aivopesu - unen avulla Kansallisen aivoterveysohjelman starttitilaisuus Helsingin yliopiston Tiedekulmassa ja etänä. Toteuttajana Aivoliitto. [Tutustu tästä ohjelmaan ja ilmoittaudu.](#)
- 23.4.2024 klo 15-16.30 Aivot vireeseen luonnossa -kävely Helsingin Keskuspuistossa. Oppaana IhanaElo Alisa Yli-Villamo. [Ilmoittaudu tästä mukaan.](#)

- 24.4.2024 klo 17-18.30 Aivot vireeseen arjen teoilla. Suomen Coaching-yhdistyksen kaikille avoin virtuaalitapahtuma. Kouluttajana IhanaElon Alisa Yli-Villamo. [Tutustu ohjelmaan ja ilmoittaudu.](#)

Aivot vireeseen -vuoden päivittyvän tapahtumakalenterimme löydät kampanjasivulta:

<https://ihanaelo.fi/aivot-vireeseen-kampanja/>

Olemme täällä varmistamassa teidän Aivot vireeseen -vuotenne onnistumisen:

→ Kysy lisää aivojen vireyttämisestä tai varaa maksuton sparrailutyöpaja teidän aivojen hyvinvointia ja vireyttä edistävien valmennusten, koulutusten ja tapahtumien rakentamiseksi alisa@ihanaelo.fi tai 045 126 1100.

→ Tilaa [Aivot vireeseen -valmennuksellisten luentojen sarja](#) ja tuuppaamme lujan lempeästi yksilöt ja tiimit muuttamaan sanoja teoiksi ja kääntämään tuottavuuden kasvuun.



Kiitos, että lähdet mukaamme tälle merkitykselliselle matkalle rakentamaan kestävästi aivoterveyttä tukevia työpaikkoja ja yhteiskuntaa!

Onnea ja uteliaisuutta aivoja vireyttävään vuoteen,

Alisa Yli-Villamo

P.s. Tavoitteemme on aktivoida ainakin 100 työyhteisöä toteuttamaan aivoja vireyttäviä tekoja. Mukana on jo 38 työyhteisöä. Olettehan te jo mukana. 😊