



Aivot tarvitsevat aivoja. Meillä jokaisella on tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi!

Meillä on biologinen tarve saada sosiaalista tukea toisiltamme. Jokainen tarvitsee kokemuksen, että tulee nähdyksi ja kuulluksi. Me kaikki haluamme, että meistä ollaan kiinnostuneita, ajatuksiamme halutaan ymmärtää, meitä arvostetaan niin työntekijänä kuin ihmisenä ja kohdellaan reilusti.

Yhteenkuulumisen tarve on ihmisen voimakkain peruspsykologinen tarve ja sen toteutuminen on edellytys aivojen hyvinvoinnille. Lisäksi psykologisesti turvalliset yhteisöt ovat tutkimusten mukaan aikaansaavempia, tehokkaampia, tuloksellisempia ja luovempia sekä tekevät vähemmän virheitä.

Yhteisöllisyyden vahvistamisen hyötyjä aivoille

- **Sosiaalinen tuki:** Yhteenkuuluvuuden tunne ja tuki ystäviltä ja perheeltä vahvistavat aivojen hyvinvointia.
- **Positiiviset tunteet:** Positiiviset sosiaaliset suhteet lisäävät mielihyvähormonien eritystä. Ne taas auttavat aivojamme ylläpitämään useampia hermosoluyhteyksiä, jolloin pystymme laajentamaan ajatteluamme, ajattelemaan nopeammin sekä ratkaisemaan ja analysoimaan monimutkaisempia ongelmia.
- **Luovuus ja oppiminen:** Yhdessä tekeminen ja erilaisten näkökulmien kohtaaminen edistävät luovuutta ja oppimista.
- **Stressin vähentäminen:** Yhteisöllisyyden vahvistuminen saa meidät ajattelemaan me-muodossa sen sijaan, että keskittyisimme itseemme ja eroavaisuuksiimme. Yhteisöllisyys auttaa stressin hallinnassa ja vähentää negatiivisia terveysvaikutuksia.

4 vinkkiä yhteisöllisyyden vahvistamiseen

- **Tukea ja kuuntelemista:** Ole utelias toisten ihmisten ajatuksille, kysy ja kuuntele sekä tarjoa apuasi.
- **Arvostamista:** Kerro, mistä arvostat kollegaasi tai läheistäsi. Ole vilpitön ja perustele.
- **Onnistumisten jakamista:** Luo teidän työyhteisölle sopiva toimintamalli, joka tukee onnistumisten säännöllistä jakamista.
- **Yhdessä tekemistä:** Halua olla osa huipputiimiä ja pohtikaa yhdessä, miten voitte vahvistaa luottamustanne, sitoutumistanne, rohkeuttanne ottaa esiin erilaiset näkökulmat ja kantaa yksilöinä ja tiimeinä vastuun tekemisestänne ja onnistumisistanne.

Haastathan itsesi, tiimisi ja työyhteisösi tekemään yhden yhteisöllisyyttä vahvistavan teon toukokuussa. Lataa tästä Aivoliiton ja Folkhälsanin toteuttama [Kartta aivojen hyvinvointiin](#) ja lähde toteuttamaan yhteistä aivoterveyttä edistävää hetkeä luontoon.



Kurkista myös Hannele Peltosen [LinkedIn postaus](#) aivojen hyvinvoinnista työelämässä ja vinkki aivojen hyvinvoinnin vaalimiseen luontoympäristössä.

Aivot vireeseen -vuoden tapahtumat touko-kesäkuussa

- **14.5.2024 klo 8.30-9.15 Parempaa arkea ja sujuvampia työpäiviä -webinaarisarjan toinen osa: Vuorovaikutus ja kehittäminen työarjessa. Toteutus yhteistyössä TYÖELÄMÄÄ kanssa. [Ilmoittaudu tästä mukaan](#). VINKKI: Katso webinaarisarjan ensimmäisen osan [Työarjen perusta -tallenne](#).**
- **11.6.2024 8.30-9.15 Kirkasta kanssamme työsi merkityksellisyyttä.** Keskustelijoina ja oman pohdintasi herättelijöinä toimivat IhanaElo®-tiimistä työelämän kehittäjä Terhi Kolari ja aivoterveysten edistäjä Alisa Yli-Villamo. [Ilmoittaudu tästä mukaan](#).

Aivot vireeseen -vuoden päivittyvän tapahtumakalenterimme löydät kampanjasivulta: <https://ihanaelo.fi/aivot-vireeseen-kampanja/>

Olemme valmiita myötäänostumaan kanssanne!

Tehdään tästä huikea vuosi, jonka vaikutukset ovat sekä inhimillisiä että taloudellisia.

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](#) tai etänä tai lähitoteutuksena ohjattu Aivot vireeseen luonnossa -kävely tai -työpaja 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. Valmennuksemme ja työpajamme ovat toteutettavissa myös luonnossa. Luonto elvyttää ja energisoi aivojamme. Vietä aikaa luonnossa tai lähdetään yhdessä retkelle!

P.p.s. Tavoitteemme on aktivoida ainakin 100 työyhteisöä toteuttamaan aivoja vireyttäviä tekoja. Mukana on jo 45 työyhteisöä. Olettehan te jo mukana. 😊

