



Merkityksellisuuden kokemus suojelee aivoja stressiltä!

Toteuttaessasi työn äärellä itseäsi, käyttäessäsi omia vahvuuksiasi ja tuntiessasi työsi auttavan muita eteenpäin koet hyvää oloa ja merkityksellisyyttä. Tehdessäsi työtäsi arvojesi mukaisesti, muiden panosta arvostaen ja yhdessä päämäärää kohti askeltaen, huomaat aamulla lähteväsi töihin mielellään. Elämän ja työn kokeminen merkitykselliseksi suojelee aivotoimintoja stressitekijöitä vastaan ja tukee näin aivojen hyvinvointia.

Toimiessani vuosia esihenkilönä sain kohdata huikean paljon innostusta, mutta harmillisen usein myös tyytymättömyyttä. Innostuneita ihmisiä yhdistivät halu oppia uutta, kyky nähdä mahdollisuuksia, rohkeus lähteä yrittämään ja yhdessä tekemisen meininki.

Tyytymättömyyteen linkittyi väsymystä ja kyynisyyttä, jatkuvan muutoksen äärellä tarve pitää kiinni turvallisista rutiineista ja oman toimenkuvan rajoista. Päiviä kuvasti enemmän selviytyminen kuin oman työn kokeminen tärkeäksi.

Vaali aivojesi voimavaroja - löydä elämäsi merkityksellisyys

Työhyvinvointi ja aivoterveys muodostuvat tuhansista erilaisista elämänsäikeistä, jotka ovat meille osittain samoja ja osittain yksilöllisiä. Meistä jokainen tarvitsee aivoterveysten peruspilareita - aivojen hyvinvointia tukevaa syömistä, liikuntaa sekä unta ja palautumista. Meillä on vahva peruspsykologinen tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi. Meidän tulee huomioida aivoergonomia eli karsia turhaa aivokuormaa.

Silti juuri sinä tiedät, mikä sinua eniten kuormittaa tai parhaiten palauttaa. Mikä sinulle on elämässä merkityksellistä? Sinä itse tiedät parhaiten, mikä on sinulle tärkeintä. Sinä tunnet, mikä sinut saa syttymään. Sinä osaat vastata kysymykseen, mikä saa sinut aamulla heräämään toiveikkaana päivään. Oletan ottanut aikaa ja pohtinut vastauksia näihin elämäsi tärkeisiin kysymyksiin?

Merkityksellisyys suojaa aivoja stressiltä

- Kun tiedämme, miksi teemme jotain, se auttaa meitä selviytymään stressaavista tilanteista.
- Merkitykselliset kokemukset lisäävät dopamiinin tuotantoa, mikä vahvistaa tyytyväisyyden tunnetta ja motivoi meitä jatkamaan.
- Merkityksellisyys luo kestäväää ja pitkäkestoista tyydytystä ja hyvinvointia, toisin kuin lyhytkestoiset nautinnot.

Löytäkää tiiminne työn merkityksellisyys

Keskustelkaa tiimissä siitä, mikä tekee työstänne ja työyhteisöstänne merkityksellisen.

1. Mitkä asiat tuottavat teille iloa?
2. Miksi työyhteisöön kuuluminen tuntuu tärkeältä?
3. Mikä työssä motivoi?
4. Miten voitte töissä hyödyntää vahvuksianne ja osaamistanne?
5. Minkälaisia mahdollisuuksia teillä on kehittyä työssä?

Rohkaiskaa jokaista kertomaan omia ajatuksiaan. Teillä on varmasti yhteisesti merkityksellisiä asioita, mutta on kiehtovaa kuulla, mikä juuri toiselle on erityisen merkityksellistä. **Ideoikaa vielä yhdessä**, miten työn voisi kokea entistä merkityksellisemmäksi.



Nyt saa kertoa ylepeydellä, miksi juuri te koette työnne merkitykselliseksi!

Jaa tarinanne, tapahtumanne tai ideanne ja innosta muitakin mukaan vahvistamaan merkityksellisyyden tunnetta!

Lisää sosiaalisen median julkaisuusi [IhanaElo Oy - LovelyLife Ltd](#) #aivotvireeseen #aivoterveys tai vastaavasti englanniksi #energizeyourbrain #brainhealth ja ota hästägät seurantaan.

Olemme valmiita olemaan myötätunteita!

Kangasalan kaupunki tukee monipuolisesti henkilöstönsä aivoterveyttä. Aivot vireeseen -valmennuksellisen luentosarjamme toteuttamisen lisäksi pääsimme kirjoittamaan artikkelin henkilöstölehti Kangastukseen. ✍️ Lue Alisa Yli-Villamon [blogikirjoitus](#) ja henkilöstölehden vinkit aivoterveiden tukemiseksi.

Aivot vireeseen -vuoden tapahtumat kesä-elokuussa

- **11.6.2024 8.30-9.15 Kirkasta kanssamme työsi merkityksellisyyttä.** Keskustelijoina ja oman pohdintasi herättelijöinä toimivat IhanaElo®-tiimistä työelämän kehittäjä Terhi Kolari ja aivoterveiden edistäjä Alisa Yli-Villamo. [Ilmoittaudu tästä mukaan.](#)
- Ravintoon liittyvä webinaari yhdessä [wellbeing factoryn](#) kanssa: How To Energize Your Brain by Eating? 29.8.2024. We will discuss brain-healthy eating and how to make it happen in your everyday life. Toteutus englanniksi. In Zoom on **Thursday 29.8.2024 at 14:00-14:45** Finnish time (UTC+2) [Tästä pääset ilmoittautumaan mukaan.](#)

Heinäkuun uutiskirjeessämme huomioimme aktiivisia Aivot vireeseen -vuoteen osallistuneita organisaatioita. Myönnämme aktiivisille organisaatioille Aivot vireeseen -kunniakirjoja erityisen aktiivisesta toiminnasta oman työyhteisön aivojen hyvinvoinnin ja vireyden edistämiseksi. Toisen kerran kunniakirjoja myönnetään joulukuussa 2024. Ehditte siis hyvin vielä mukaan kampanjaamme.

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](#) 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. Merkityksellisyyden äärellä käytävän keskustelun voi toteuttaa, vaikka luontotyöpajana. Kerrothan, jos haluatte meidät fasililoimaan työpajaa ja luomaan turvallisen ja ikimuistaisen päivän luonnossa.

P.p.s. Tavoitteemme on aktivoida ainakin 100 työyhteisöä toteuttamaan aivoja vireyttäviä tekoja. Mukana on jo 48 työyhteisöä. Olettehan te seuraava!

