



Aivot vireeseen ja tuottavuus kasvuun!

#aivotvireeseen #aivoterveys
www.ihanaelo.fi/aivot-vireeseen-kampanja

#energizyourbrain #brainhealth
www.lovelylifecoaching.com



Onnittelut Abloy, Kaupunkiliikenne ja SOS-Lapsikylä ennakoivasta aivoterveyttä edistävästä työstänne!

Aivot vireeseen -kampanjaamme on tietojemme mukaan osallistunut jo ainakin 48 työyhteisöä! Vielä useampi työyhteisö on löytänyt uutiskirjeemme ja Aivot vireeseen -vuoden tapahtumamme. Lukuisat aivojen tärkeyden oivaltaneet yksilöt ja työyhteisöt ovat poimineet vinkkien ja jaettujen kokemusten joukosta omaa arkea kestävästi aivoterveyttä tukevammaksi rakentavia ideoita ja toteuttaneet niitä.

Olemme valtavan myötälpeitä niistä jokaisesta teosta, joita yksilöt ja työyhteisöt ovat toteuttaneet ja edistäneet näin aivojen hyvinvointia!

Aivot vireeseen -kampanjavuonna myönnämme kunniamainintoja organisaatioille, jotka ovat esimerkillisesti lähteneet tekemään ennakoivia toimenpiteitä aivoterveysten edistämiseksi. Vuoden ensimmäiset kunniakirjojen saajat ovat [ABLOYOy](#), [Kaupunkiliikenne Oy](#) ja [SOS-Lapsikylä](#) ehkäisevä työ.

Case Abloy: Growth Agentit toimivat strategian onnistumisen mahdollistajina

Growth Agentit toimivat Abloyssa strategian onnistumisen mahdollistajina. Heidän tavoitteenaan on auttaa ja tukea abloylaisia tiimejä, ja näin muuttaa Abloyn tavoitteet tuloksiksi. Growth Agentit ovat Abloyssa pelkästään omassa työroolissaan keskeisissä ja laaja-alaisissa tehtävissä. Oman työroolinsa

ohella he tukevat muuta organisaatiota menestymään toteuttaen hyvin erilaisiakin työpajoja ja projekteja. Lisäksi GA:n roolissa on sparrailu ja coachaus.



Alisa Yli-Villamo ja Johanna Kontio

Aivot vireeseen -projektin avulla pysähdyimme yhteisönä todella tärkeiden asioiden äärelle ja opimme valtavasti lisää itsestämme ja aivoterveystestä. Meidän seuraavana steppinä onkin miettiä, kuinka voisimme tätä uutta opittua jakaa ja jalkauttaa koko työyhteisöön, kertoo [Johanna Kontio](#), Manager, Learning and Development HR Nordics.

IhanaElo®-tiimi ja erityisesti valmentajina toimineet Alisa Yli-Villamo ja Tiina Mehto-Vaitinen onnittelevat Abloyta Aivot vireeseen -kunniakirjalla sitoutuneesta ja laaja-alaisesta panostuksesta aivoterveystestien edistämiseen. Aivot vireeseen -valmennuskokonaisuutemme sisälsi sekä jokaisen Growth Agentin henkilökohtaisen Aivot vireeseen -valmennuksen että valmennukselliset työpajat teemoina Luontaiset tyyliimme ja aivoterveystestien peruspilarit, Aivot tarvitsevat aivoja eli yhteisöllisyyden vahvistaminen ja Aivoergonomia.

Growth Agentit suosittelevat Aivot vireeseen -valmennuksia kaikenlaisille työyhteisöille: ”Tuntui tarpeelliselta, että valmennuksessa huomioitiin sekä fyysinen että henkinen hyvinvointi. Kun yksilötasolla saamme asioita kuntoon, siitä hyötyy koko työyhteisö.”

”Koemme tärkeäksi, että voimme viedä opittua organisaatiossamme myös eteenpäin. Kannustamme muitakin työpaikkoja vahvistamaan omaa osaamistaan aivoterveystestien edistäjinä. Meidän läpikäymämme valmennuskokonaisuus sopii erityisen hyvin sisäisille työhyvinvointia tukeville lähettäjille.”

Case Kaupunkiliikenne: Aivoterveysten edistäminen vaikuttaa suorituskykyyn ja motivaatioon

”Työyhteisön ja erityisesti jokaisen henkilökohtainen hyvinvointi ovat merkittäviä tekijöitä työsuoritusten onnistumisessa sekä työssä jaksamisessa. Henkilöstö on meidän core menestystekijä, minkä takia panostamme tiimien ja yksittäisten työntekijöiden laaja-alaiseen koulutukseen, perehdyttämiseen ja opastukseen. Hyvinvoinnin ja aivoterveysten edistäminen on hyvä ja vaikuttava toimenpide parantaa tiimien suorituskykyä sekä nostaa motivaatiota omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen. IhanaElon valmennus on koettu hyvänä herätyksenä huolehtia omasta ja työkavereiden jaksamisesta sekä hyvinvoinnista. Yksikön yhteisöllisyys ja työmotivaatio ovat entisestään parantuneet, mikä on osaltaan voimaannuttanut tiimejä ja lisännyt luottamusta omaan suorituskykyyn.” - [Antti Nousiainen](#), Yksikön johtaja, Omaisuudenhallinta.



Antti Nousiainen ja Alisa Yli-Villamo

”Organisaatiomme on ollut isossa muutoksessa yhtiöittämisen myötä. Moni asia, kuten toimintaympäristö, asiakastarpeet ja työn vaatimukset, ovat muuttuneet ja osaltaan kuormittavat työyhteisöjä ja työntekijöitä uudella tavalla. On tärkeää löytää tasapaino työn ja yksityiselämän välillä, ja siinä työn hallinnan lisäksi merkittävänä asioina ovat mm. lepo ja elintavat. Jokaisen meidän luontaiset työtapamme ovat myös erilaiset. Alisan ja IhanaElon kanssa olemme päässeet pureutumaan näihin teemoihin syvemmälle ja pohtimaan omia henkilökohtaisia kehittämiskohteitamme, jossa lähtökohtana on ollut jokaisen yksilön omat vahvuudet. Tiimimme ovat olleet varsin tyytyväisiä valmennukseen ja kannustammekin myös muita työyhteisöjä kiinnittämään

huomiota tähän tärkeään aivoterveysteemaan.” – [Sanni Alajääski](#), Yksikön johtaja, Henkilöstö ja liiketoiminnan tuki.



Sanni Alajääski ja Alisa Yli-Villamo

IhanaElo®-tiimin Alisa Yli-Villamo on fasilitoinut kansallisen aivoterveysohjelman työikäisten vaikutustavoitteet huomioivia työpajoja osana Kaupunkiliikenteen yksiköiden yksikköpäiviä. ”Omaisuu denhallinnan kanssa lähdimme liikkeelle keväällä 2023. Olemme käsitelleet aivoterveysten peruspilareita eli aivoterveysttä edistävää liikuntaa, syömistä ja palautumista sekä vahvistaneet yhteisöllisyyttä, koska aivomme tarvitsevat aivoja. Tänä syksynä jatkamme aivoergonomian äärellä. Henkilöstön ja liiketoiminnan tuen kanssa aloitimme juuri yhteisen matkamme aivoterveysten perusasioista ja tutustumalla vähän uudella tavalla itseemme ja toisiimme. Toivon tietenkin matkamme jatkuvan”, kertoo innostuneena Alisa Yli-Villamo.

Case SOS-Lapsikylän ehkäisevä työ: Aivot vireeseen - valmennukselliset luennot tukivat työyhteisökehittämistä

”Lähdimme mukaan, koska saamme jatkuvasti palautetta erilaisista työtä kuormittavista tekijöistä ja toiveita tarttua näihin. [SOS-Lapsikylän](#) ehkäisevän työn joukko on kasvanut paljon ja tarvitsemme aiempaa enemmän ymmärrystä erilaisista tarpeista ja mahdollisuuksista. IhanaElo n koulutusten

avulla saimme myös hyvän lähdön työyhteisökehittämiselle, joka on meidän uuden kolmivuotisen strategian yksi keskeinen painopiste", kertoo [Elina Stenvall](#) SOS-Lapsikylän ehkäisevän työn johtaja.



Elina Stenvall SOS-Lapsikylän ehkäisevän työn johtaja

[Alisa Yli-Villamo](#) IhanaElo®-tiimistä kertoo, että Aivot vireeseen -valmennukselliseen luentosarjaan osallistui koko SOS-Lapsikylän ehkäisevän työn henkilöstö. Ensimmäisellä luennolla kohtasimme Helsingissä, kaksi seuraavaa tapaamistamme toteutui Teamsissä. Teimme etätapaamisista myös tallenteet, jotta jokaisella on mahdollisuus tutustua luentojen sisältöön niin alustuksen, henkilökohtaisten tehtävien kuin ryhmätöiden osalta. Yhteisten tapaamistemme välissä kannustin tiimejä keskustelemaan luennon teemasta ja sopimaan konkreettisia toimenpiteitä aivoystävällisempien työpäivien rakentamiseksi. Palautteissa työnantaja sai paljon kiitoksia. "KIITOS! arvostan kovasti, että tällaisia teemoja käsitellään. Perusasiat kun on kunnossa, niin työntekeminen sujuu hyvin."

Myönnämme aktiivisille organisaatioille Aivot vireeseen -kunniakirjoja erityisen aktiivisesta toiminnasta oman työyhteisön aivojen hyvinvoinnin ja vireyden edistämiseksi. Seuraavan kerran myönnämme kunniakirjoja joulukuussa, joten lähdettehän tekin mukaan!

Aivot vireeseen -vuoden tapahtumat elo-syyskuussa

- **29.8.2024 klo 14.00-14.45 How To Energize Your Brain by Eating?** Toteutus englanniksi yhteistyössä wellbeing factoryn kanssa. [Ilmoittaudu tästä mukaan.](#)
- **10.9.2024 klo 8.30-9.15 Parempaa arkea ja sujuvampia työpäiviä -webinaarisarjan kolmas osa: Tunteet ja asenteet työarjessa.** Toteutus yhteistyössä TYÖELÄMÄÄ kanssa. [Ilmoittaudu tästä mukaan.](#) **VINKKI:** Katso webinaarisarjan ensimmäisen osan [Työarjen perusta](#) ja toisen osan [Vuorovaikutus ja kehittäminen työarjessa](#) -tallenteet.

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 tai työpajojen sarja](#) ja tuoppaamme 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,

[Tiina Mehto-Vaittinen](#)

