



Otetaan aivoergonomian perusteet haltuun ja karsitaan turhaa kuormaa

Aivot vireeseen -vuotemme teemojen äärellä olemme keskittyneet lisäämään aivoterveyttä edistäviä tekoja arkeemme. Olemme syöneet aivoja virkeämmäksi, liikkuneet ja vaalineet unta. Olemme kiinnittäneet huomiota ihmissuhteisiin, vahvuksiimme, arvoihimme ja merkityksellisyyden kokemukseen. Otetaan vielä aivoergonomian perusteet yhdessä haltuun! Aivoergonomian tavoitteena on suojella aivojamme karsimalla turhaa kuormitusta.

Aivoergonomian osa-alueet

Ensimmäinen tavoitteemme on ymmärtää, mistä osa-alueista aivoergonomia muodostuu. Useimmiten aivoergonomia liitetään kognitiiviseen ergonomiaan. Keskeytykset häiritsevät keskittymistä, avo- tai kotikonttorilla on hälinää ja ohjeistukset ovat epäselviä. Ratkaisuksi etsitään sujuvampia tapoja tehdä työtä.

Aivoergonomia sisältää myös informaatioergonomian. Aivomme pystyvät keskittymään vain yhteen asiaan kerrallaan. Tietoa tulvii kaikkialta sanoina, kuvina ja ääninä. Informaatioergonomian tavoitteena on rajata turhaa informaatiotulvaa.

[Kansallisessa aivoterveysohjelmassamme](#) ja [Kestävä aivoterveys -hankkeessa](#) aivoergonomian käsitteeseen on lisätty affektiivinen ergonomia. Affektiivinen ergonomia huomioi aivojen tunneverkostojen toimintaa, ihmisen tapaa käsitellä tunteita, arvoja, eettistä kuormitusta ja työilmapiiriä.

Pura aivokuormaa heti tänään

Tee ensimmäinen tekosi aivokuorman vähentämiseksi heti tänään. Ehdotukseni sinulle – valitse se, joka tuntuu juuri nyt tärkeimmältä:

1. **Varmista, että saapuvien viestien ääni- tai huomiohälytykset eivät ole käytössä.** Tietokoneen lisäksi voit ottaa käsittelyyn puhelimesi. Hiljentäisitkö kokonaisia ohjelmia tai ainakin niitä ryhmiä, joihin sinun ei tarvitse aktiivisesti reagoida?
2. **Rajaa somen käyttöä.** Valitse, missä kanavissa olen aktiivinen ja luovu turhista. Päätä tietoisesti, milloin selaillet sisältöä ja muulloin laitat puhelimen vähän kauemmaksi.
3. **Muokkaa työympäristöäsi** siten, että siellä on vähemmän häiriötekijöitä. Huomioi äänet, valot, kulkureitit, lämpötila ja muut sellaiset asiat, jotka vaikuttavat keskittymiseesi. Tee itse muutoksia tai ehdota yhteisten pelisääntöjen luomista tiimillenne.
4. **Arvosta kollegasi työtä ja kerro se hänelle.** Aivomme kokevat uhkaavaksi tilanteen, jossa on riski jäädä ryhmän ulkopuolelle. Kannustamalla ja osoittamalla arvostuksemme vapautamme aivot työn luovempaan ja tuottavampaan tekemiseen.

Joko aloitit lupauksesi toteuttamisen? Tänään on täydellinen päivä lähteä liikkeelle!



Muokatkaa yhdessä työstänne aivoergonomisempaa

Tärkein tavoitteemme ei ole tänäänkään tiedon lisääminen. Tavoitteemme on, että

- Tunnistatte aivoja kuormittavasta informaatiotulvasta osa-alueita, joihin voitte vaikuttaa.
- Haastatte työn tekemistä, jotta voitte löytää tuottavampia tapoja ohjata työtänne.
- Vahvistatte yhdessä psykologisesti turvallista työympäristöä kohtaamalla aktiivisesti ja arvostamalla jokaista ihmisenä ja asiantuntijana.

IhanaElon aivoergonomiaa käsittelevissä valmennuksissa, koulutuksissa, webinaareissa ja työpajoissa sukellamme syvemmälle jokaiseen aivoergonomian osa-alueeseen. Kokoamme vahvuksiamme, löydämme kuormittavia tekijöitä ja erityisesti etsimme ratkaisuja aivokuorman rajaamiseen niin yksilöinä, tiiminä kuin työyhteisöinä.

Kerro aivoergonomiaan liittyvästä lupauksestasi tai pelisäännöistä, joilla rakennatte yhdessä työstänne aivoergonomisempaa. Samalla madallat kynnyistä ja innostat muitakin mukaan aivoja vireyttäviin tekoihin.

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

Olemme valmiita olemaan myötäylpeitä ja kannustamaan sinua ja tiimiäsi!



Iloksemme olemme saaneet olla mukana esimerkiksi [Kangasalan kaupunki](#) -työhyvinvointihankkeessa toteuttamalla Aivot Vireeseen -valmennuksellista luentosarjaa. Kangasalan Kaupunki postasi myös [LinkedInissä](#) heille pitämästämme luentosarjasta ja vahvuuksiin liittyvästä ennakkotehtävästä. Omien vahvuuksien tunnistaminen on tärkeää, sillä tutkimuksienkin mukaan vahvuuksien tunnistaminen ja niiden käyttäminen lisää hyvinvointia. Tunnistatko sinä omat luontevahvuutesi?

Aivot vireeseen -vuoden tapahtumat syys-lokakuussa

- 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 [Työarjen perusta](#) ja toisen osan [Vuorovaikutus ja kehittäminen työarjessa](#) -tallenteet.
- 22.10.2024 klo 14-14.45 **Recover - and Energize Your Brain**. The main time for recovery is during sleep but good sleep is built during the day. How to build moments of recovery into your busy days to energize your brain and improve your stress management and resilience. The theme will be discussed by Tiina Hoffman, an Exercise Physiologist and Master Trainer at Firstbeat, and Alisa Yli-Villamo, a Promoter of Brain Health from the LovelyLife®-team. Toteutus englanniksi. [Ilmoittaudu tästä mukaan](#).

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

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



Aivot vireeseen ja tuottavuus kasvuun!

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

#energizeyourbrain #brainhealth
www.lovelylifecoaching.com



IhanaElo®

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. Aivoergonomia on yksi sarjamme teemoista.

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 48 työyhteisöä. Olettehan te jo mukana. 😊 Aivoergonomia on yksi sarjamme teemoista.