



Palautuminen on avain aivojemme tuottavuuden ylläpitämiseen

Uni, lepo ja palautuminen ovat elintärkeitä aivoterveysten kannalta. Palautuneena jaksaa ylläpitää terveellisiä elämäntapoja ja voi onnistua työssään. Vaikka tinkisit kaikesta muusta, muista vaalia untasi. Unen ja levon lisäksi aivot palautuvat tekemällä asioita, joissa kierrokset laskevat ja joista tulee hyvä mieli. 🌿🧠

Miksi palautuminen on aivoille tärkeää?

Palautuminen on avain aivojemme tuottavuuden ylläpitämiseen ja kestävään hyvinvointiin.

- Palautuminen auttaa alentamaan stressitasoja, mikä on ratkaisevan tärkeää aivojen terveyden ja toimintakyvyn kannalta.
- Levänneet aivot ovat luovempia ja innovatiivisempia. Palautumisen avulla synnytetään tilaa uusille ideoille ja näkökulmille.
- Palautuneet aivot ovat vastaanottavaisempia uudelle tiedolle. Muistin ja oppimisen prosessit tehostuvat.



Miten voit huolehtia palautumisesta työpäivän aikana?

- **Pidä lyhyitä taukoja** työn lomassa. Nouse tietokoneen ääreltä, katsele ulos ikkunasta tai hae vaikka lasi vettä. Pienetkin tauot voivat vaikuttaa merkittävästi keskittymiseen ja tuottavuuteen.
- **Liikunta** edistää paitsi kehon myös aivojen palautumista. Tee lyhyt kävelylenkki, muutama kyykky tai venyttele tauoilla.
- **Hengitä tietoisesti syvään.** Hermoston rauhoittuessa palaudut.
- **Vältä älylaitteiden käyttöä taukosi aikana** ja anna itsesi keskittyä yhteen työtehtävään kerrallaan.
- **Salli itsesi olla läsnä kohtaamisissa.** Kuuntele ja tule kuulluksi. Aivomme tarvitsevat toisia aivoja. Pienikin läsnäoleva hetki on aarre aivoille.
- **Kirjoita työpäivän päätteeksi ylös päivän onnistumisia ja seuraavan päivän tärkeimmät tehtävät.** Aivosi oppivat uhkan sijaan huomaaman hyvän ja työasioista on helpompaa päästä irti, kun ovat tallessa aamua varten.

Unen vaaliminen tarkoittaa aivojen hyvinvointia tukevia valintoja myös työpäivän aikana.

Haasta itsesi tekemään yksi muutos omassa työarjessasi palautumisesi vaalimiseksi. Valitse pieni teko, joka tuntuu sinusta tärkeältä. Kerro lupauksesi ja innosta myös muita mukaan. Palkkioksi saat varmasti kannustavia peukkuja ja kommentteja.

Kerrothan, miten sinä ja tiimisi huolehditte palautumisesta työpäivän aikana. Onko teillä ehkä yhteisiä pelisääntöjä työn ja vapaa-ajan rajaamiseksi tai palauttavien taukojen pitämiseksi?

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

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

Aivot vireeseen -vuoden tapahtumat loka-marraskuussa

- **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.](#)

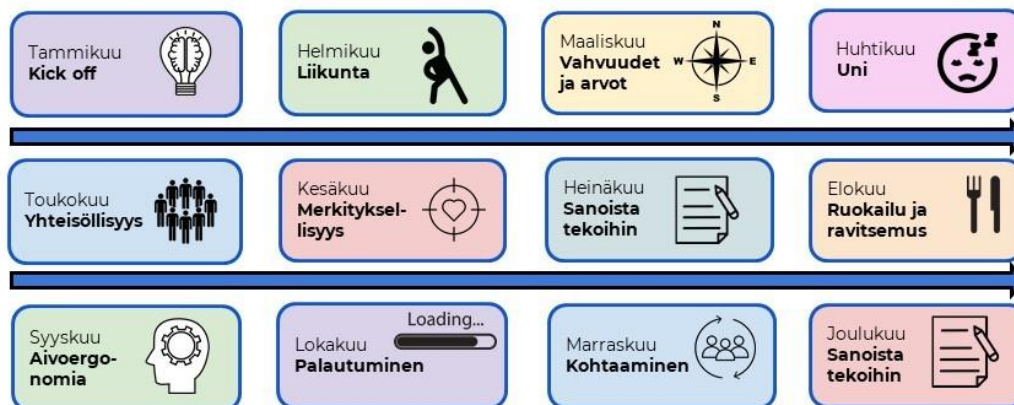
- **12.11.2024 klo 8.30-9.15 Parempaa arkea ja sujuvampia työpäiviä -webinaarisarjan neljäs osa: Luottamus ja motivaatio työarjessa.**

Toteutus yhteistyössä TYÖELÄMÄÄ kanssa. [Ilmoittaudu tästä mukaan.](#) VINKKI: Löydät kampanjasivulta linkit edellisten jaksojen tallenteisiin. Tallenteet ovat käytettävissäsi 31.12.2024 saakka.

Aivot vireeseen -vuoden päivittyvän tapahtumakalenterimme löydät kampanjasivulta:

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

Aivot vireeseen -vuoden 2024 teemat



Lähde toteuttamaan kanssamme Aivot vireeseen -kampanjaa!

#aivotvireeseen #aivoterveys

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

→ 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. Olemme valmiita myötännostumaan kanssanne! Tavoitteemme on aktivoida ainakin 100 työyhteisöä toteuttamaan aivoja vireyttäviä tekoja. Balanco Oy on yksi Aivot vireeseen -kampanjavuoteen osallistuneista työyhteisöistä. Kurkista [tästä](#) heidän työyhteisön aivojen hyvinvointia tukevan valmennuksen toteutus. Mukana on jo lähes 50 työyhteisöä. Olettehan te jo mukana. 😊