



## Kohtaamiset ovat edellytys aivojen hyvinvoinnille

Aivot vireeseen -vuotemme uutiskirjeet ovat nostaneet esiin monta aivoterveyttä edistävää teemaa. Aivojen hyvinvointia tukevat niin uni, liikunta, säännöllinen ruokailu kuin riittävä palautuminen työpäivän aikana. Tarvitsemme tunnetta, että tulemme työyhteisössämme hyväksytyksi ja kuulluksi, kokemuksen oman työn hallinnasta ja merkityksellisyydestä sekä riittävää tukea haastavien tilanteiden käsittelyyn.

Turva, hyväksyntä ja arvostus vapauttavat aivoresurssimme työntekoon ja tukevat luovuutta. Kannustus ruokkii aivojen motivaatiojärjestelmiä. Positiivinen mieliala tukee kokonaisuuksien hahmottamista ja oikeudenmukaisuuden kokemus yhteistyötä ja jaksamista.

### Kohtaa arvostaen

Sinulla on joka päivä mahdollisuus kohdata kollegasi kunnioittaen, ymmärtäen ja arvostaen. Kohdellaan kaikki toisiamme reilusti, kannustetaan tiukoissa paikoissa ja riemuitaan onnistumisista.

Harjoittele ja harjoitelkaa yhdessä kohtaamisen taitoja:

- Kiitä arvostaen
- Kuuntele muiden ajatuksia
- Hyväksy tunteet
- Anna, pyydä ja saa palautetta
- Myötäinnostu

Nämä ja monet muut keinot luovat meille entistä paremman mahdollisuuden onnistua ja voida hyvin niin yksilöinä kuin työyhteisönä.

Tutkimukset osoittavat, että vahvat sosiaaliset suhteet voivat edistää aivojen terveyttä ja jopa hidastaa ikääntymisen vaikutuksia. Kohtaamiset tarjoavat meille mahdollisuuden altistua erilaisille näkökulmille ja ideoille. Aivot rakastavat haasteita ja uuden oppimista, ja kohtaamiset voivat olla ikkunoita uusiin maailmoihin.

Laadukkaat kohtaamiset, joissa tunnemme itsemme nähdyiksi ja kuulluiksi, vaikuttavat myönteisesti aivojemme toimintaan.



## **Marraskuun Aivot vireeseen -haaste – kohtaa sinulle uusi ihminen! 🤝**

Haluamme haastaa sinut ja kollegasi kohtaamaan jonkun, jonka kanssa ette ole vielä vaihtaneet sanaakaan. Se voi olla kollega, naapuri tai vaikka tuntematon kahvilassa.

Lisää sosiaalisen median julkaisuusi [IhanaElo Oy - LovelyLife Ltd](#) #aivotvireeseen #aivoterveys tai vastaavasti englanniksi #energizyourbrain #brainhealth ja ota hästäggit seurantaan. Olemme valmiita myötäännostumaan kanssanne!

Osana Hyvinvoiva ja aktiivinen Kangasala -työhyvinvointihanketta pääsimme toteuttamaan [IhanaElo Oy - LovelyLife Ltd](#) Aivot vireeseen valmennuksellisen luentosarjan. Valmentajana [Alisa Yli-Villamo](#) sai loistavaa palautetta osallistujilta. [Tästä](#) pääset lukemaan lisää valmennuksen toteutuksesta ja valmennettavien palautteista.

## Aivot vireeseen -vuoden tapahtuma marraskuussa:

**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: Aivot vireeseen -vuoden tapahtumien tallenteet ovat käytettävissäsi 31.12.2024 saakka.** Löydät linkit tallenteisiin kampanjasivumme tapahtumakalenterista: <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](mailto: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 vireyttämiseen, Alisa Yli-Villamo

P.s. IhanaElon valmennuksissa ja koulutuksissa tärkeintä on arvojemme rakkaus, rehellisyys, aitous ja kunnioittaminen mukainen kohtaaminen. Jokainen osallistuja tulee nähyksi ja kuulluksi, arvostetuksi ainutlaatuisena itsenään.

P.s. P.s. Lidl Suomi lähti tänä syksynä vahvistamaan työyhteisön yhteenkuulumisen ja aikaansaamisen tunnetta. Lue täältä lisää valmennuksen toteutuksesta.

Tavoittemme on aktivoida ainakin 100 työyhteisöä toteuttamaan aivoja vireyttäviä tekoja. Olettehan te jo mukana. 😊 Joulukuussa huomioimme aktiivisia työyhteisöjä Aivot vireeseen -vuoden kunniakirjalla.