

KEITTÄÄKÖ, PÄTKIIKÖ?



Taustahäily
Unettomuus
Dataa
ongelmat
Julkishallinnon merkitys ja maine
Järjestelmänhäiriöt
Muutoksia, muutoksia
Yhdessä organisoituminen
Asenteet
Kiire
Tietotulvaa
säästöt
Keskeytykset
Tökkivä tiedonkulku
Tekoäly
Jatkuva oppiminen
Puh
odotukset
Kompleksisuuden kasvu
Tilaisää joutaminen

kaiku



?!

**Työn tekemisen tavat,
työvälineet ja
työympäristö kuntoon!**

OSATAANKO TEILLÄ TEHDÄ IHMISEN MITTAISTA TYÖTÄ?



1)

Työn suunnittelussa ja tekemisessä on huomioitava ihmisen kognitio eli kyky käsitellä tietoa:

keskittyä, pitää mielessä ja oppia uutta.

2)

**Uuden oppiminen,
uudenaisten työtapojen
haltuunotto sekä
lukeminen, ajattelu ja
oppiminen vaativat aikaa.**

3)

**Myös aivojen
täytyy saada levätä
eikä mielessä voi olla kuin
pari asiaa kerrallaan.**

4)

**Psykososiaalinen kuormitus on
ihan yhtä tärkeä työsuojelun
alue kuin fyysinenkin
ergonomia.**

**Aivoystävällinen työ vaatiikin
niin organisaation ja
työyhteisöjen toimia kuin
yksilön omaa paneutumista
asiaan.**

AUTUUTTA AIVOILLE

Autuutta Aivoille -ohjelma on osa Aivojen Voimaa -ohjelmaa, joka on osa Aivojen Voimaa -ohjelmaa, joka on osa Aivojen Voimaa -ohjelmaa.

TOIMIVA
TYÖYHTEISÖ?

ORGANISAATIO

TYÖYHTEISÖ

YKSIÖ

Jokainen voi vaikuttaa aivojensa hyvinvointiin. On kuitenkin myös paljon asioita, jotka edellyttävät organisaation rakenteiden muuttamista tai yhteisiä sopimuksia työyhteisön kesken. Työyhteisöstänne kuka tahansa, jota asia askarruttaa, voi ottaa aivoystävällisyyden kehittämisen esille.

Tässä setissä on nostettu joitakin kysymyksiä aivoystävällisen työn kehittämiseen. Kysymysten tarkoitus on toimia tiiserinä yhteiselle kehittämispohdinnalle ja omien aivoystävällisten valintojesi tekemiseen. Listat eivät ole millään tavoin kattavia. Mitkä asiat ovat teille nyt oleellisia? Mihin muihin asioihin kaipaisitte yhteisiä ratkaisuja?

Keskustelkaa, kokeilkaa ja sopikaa.

Nostakaa esiin teille tärkeimmät asiat ja kirjatkaa ne tästä Prezistä löytyville pdf-pohjille. Näin saatte juuri teille sopivat "huoneentaulut" ja muistilistat.

Toimiva JA HYVINVOIVA TYÖYHTEISÖ

ORGANISAATIO

JOHTAMINEN,
RAKENTEET
VERKOSTOT

KAIKU-
KEHITTÄJÄT

ARVOT

TYÖPAJAT &
VALMENNUKSET

KAIKU-
MALLIT JA
JULKAISUT

STRATEG.SIDN
NAINEN
KEHITTÄMINEN

TYÖYHTEISÖ

LÄHIESIMIESTYÖ,
TYÖN ORGANISOINTI,
VUOROVAIKUTUS,
TYÖYHTEISÖTAIDOT

VERKOSTOT &
KEHITTÄMIS-
KUMPPANUUS

KONSULTOINTI
JA HANKE-
RAHOITUS

YKSILO

MERKITYKSELLISYYS
TYÖN HALLINTA ENERGISYYS
UUDISTUMINEN

TYÖKYKY -KEVA

ASENNE
ENERGIA

VERKKOKOULUT
JULKAISUT

ARVOSTUS
LUOTTAMUS

saa aikaan tuloksia

kaiku

Sinä, joka olet osaltasi vastuussa edustamasi organisaation rakenteista, tuumaa tovi:

ORGANISAATIO:

EDELLYTYKSET KUNTOON



[Lataa:](#)
[Huoneentaulu organisaatiolle >](#)

- Millaiseen ihmiskäsitykseen toiminta teillä perustuu?
- Mitkä toimenpiteet osoittavat, että kannatte organisaationa vastuuta työntekijöistänne ja heidän hyvinvoinnistaan?
- Miten toimien edistätte luottamusta ja avoimuutta, entä millainen keskustelukulttuuri teillä on, miten sitä voisi kehittää edelleen?
- Miten arvonne tai johtavat periaatteenne edistävät sujuvaa työtä ja oppimista? Miten ne näkyvät arjessa, miten ne tukevat muutostilanteessa?
- Miten varmistatte, että jokainen tuntee työnsä merkitykselliseksi ja riittävän haasteelliseksi (tylsä työ tyhmentää!), osallistuu sen kehittämiseen ja ottaa vastuuta oppimisestaan? Onko työ jakautunut tasaisesti?
- Onko oppiminen olennainen osa kulttuurianne ja toimintatapojaanne? Tutkitaanko teillä yhdessä oppimismahdollisuuksia? Onko erilaiset oppijat, eri-ikäiset ja osatyökykyiset huomioitu toimintatavoissanne? Arvostatteko työssäoppimista, annatteko sille aikaa?
- Ovatko tietojärjestelmänne käyttäjäystävällisiä ja mielekkäitä, ja tietoturva asianmukaisella (ei yli eikä ali) tasolla? Huomioiko käyttäjäkoulutus erilaiset oppijat?
- Puristetaanko teillä muutoksia vai uudistutteko yhdessä?
- Puhutaanko teillä kiirettä?
- Miten hyvin työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen sujuu esim. matkatyön vuoksi?
- Onko toimitiloissa erilaisia tiloja erilaiseen työhön? Onhan akustiikka kunnossa? Sosiaalitilat viihtyisät ja riittävät?
- Onko priorisointijärjestys kaikille selvä?



YHDESSÄ ENEMMÄN, OIKEASTI

TYÖYHTEISÖ:

[Lataa:
Huoneentaulu
työyhteisölle >](#)

- Kaikki pelaa -asenteella yhdessä eteenpäin. Reilu ja vahvuuksiin perustuva työnjako on yhteistyön perusta.
- Luottamusta rakennetaan luottamalla, turvallisuutta ja työniloa arvostamalla; miten tämä näkyy käytännössä?
- Onko teillä yhteinen käsitys perustehtävästä ja muista tehtävistä sekä riittävä yksimielisyys niihin liittyvistä käsitteistä ja toimintatavoista sekä sopimuksista ja priorisoinnista?
- Yhdessä enemmän, miten?
 - Miten linkitymme toisiimme? Miten ajattelemme yhdessä, mihin tallennamme yhteiseen käyttöön tarkoitetut luonnokset ja asiakirjat, jne.
 - Miten missäkin tilassa toimitaan, mitä kalenterit kertovat työkavereille, milloin voi keskeyttää toisen, milloin ei, ...
 - Kulkeeko tieto - liiankin hyvin? Miten sähköposteja luetaan, millaisella jakelulla jaetaan, millaisella aikataululla vastataan, mitä jaetaan muilla alustoilla ja kanavilla, ...
- Millaisia arvoja arkenne ilmentää? Millaisia haluatte sen ilmentävän?
- Tukeeko puheenne työtä ja sen tekijöitä ja tekemistä?
- Hyödynnättekö vahvuuksianne ja erilaisuuttanne? Vaikututteko toinen toisistanne, vaikutatteko kukin osaltanne?
- Onko perehdytys kunnossa? Onko työpäivän aikana ja projektien välillä suvantoja, aikaa palautua?
- Onko oppimiselle aikaa? Reflektoitteko myös yhdessä työtänne ja tekemisen sekä olemisen tapojanne?
- Ovatko kokoukset merkityksellisiä, sopivan mittaisia (erilaisiin työskentelytarpeisiin erilaisia tiloja ja toimintatapoja sekä pituuksia). Miten toimitaan livenä, miten virtuaalisesti? Tauot ovat tärkeitä, myös kokouksissa. Mikä on hyvä yhtämittainen kesto?
- Oletteko sopineet, milloin toisen voi keskeyttää, milloin hänellä on tarve keskittyä? Jatkuvat hallitsemattomat keskeytykset syövät niin naista kuin miestäkin.
- Jaatteko riittävän yhtenäisen käsityksen niin asiallisesta kuin ajallisestakin priorisoinnista? Onko kalentereissa tila ennakkoinnille tai yllätyksille?
- Kehukaa, kiittäkää, ottakaa vastaan ja antakaa palautetta.

KÄYTÄ JA HUOLLA AIVOJASI



YKSILO:

- Miten asennoidut työhösi ja oppimiseen? Millaisia arvoja työskentelytapasi ilmentää?
- Oletko selvittänyt itsellesi, mihin kokonaisuuteen työsi kuuluu? Miten kuvaisit sitä asiakkaillenne?
- Suunnitteletko työtäsi, mitä teet tänä vuonna, tällä viikolla, tänään? Miten päivittäiset valintasi tukevat tätä suunnitelmaa? Kuinka hyvin suunnitelma joustaa arjen paineissa ja muutoksissa? Millaisissa tilanteissa työ sujuu, millaisissa tökkii?
- Mitä vahvuuksia voit työssäsi hyödyntää ja kehittää edelleen? Mihin tarvitset tukea? Tiedätkö, mistä sitä saat?
- Miten tuet keskittymistäsi ja muistiasi?
 - Esim. Milloin luet sähköpostia ja olet muutoin työtovereittesi tavoitettavissa, milloin teet pitkäjänteistä työtä? Miten viestit tästä työtovereillesi?
 - Keskitytkö yhteen asiaan kerrallaan vai hyppäätkö holtittomasti asiasta kolmanteen?
 - Millaiset asetukset koneessasi on esim. äänille, tulevalle postille ja pikaviesteille?
 - Käytätkö aktiivisesti erilaisia työtiloja erilaisiin tehtäviin?
- Sisältääkö työpäiväsi mahdollisuutta hengähtää ja palautua? Rauhoitatko riittävästi aikaa työn ulkopuoliselle elämälle?
- Mistä innostut, mitä opit? Mistä kuormitut? Onko osaamisesi ajantasalla? Mitä aiot oppia seuraavaksi? Mistä luovut?
- Miten elintapasi tukevat aivoterveyttäsi? Nukutko riittävästi, liikutko säännöllisesti, entä miten on syömisesi ja juomisesi laita? Onko sinulla jokin mieluinen harrastus? Tapaatko tuttuja vapaa-ajallasi?
- Oletko oman elämäsi pomo vai ajelehditko virran vietävänä?

[Lataa:](#)
[Huoneentaulu yksilölle >](#)

TUTUSTU AIHEESEEN LISÄÄ

Työterveyslaitoksen verkkosivut:

- Kognitiivinen ergonomia:
<https://www.ttl.fi/tyontekija/aivot-tyossa/aivojen-hyvinvointi/>
- Työpiste-lehti: <http://www.ttl.fi/tyopiste>

Uusi Kaiku –lehden artikkelit:

- <http://uusikaiku.valtiokonttori.fi/>
>>kirjoita hakukenttään esim. aivot tai kognitiivinen ergonomia

Muistiliitto:

- Hyvä työ aivoille: <https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/hyva-tyo-aivoille>

Työturvallisuuskeskus:

- Psykososiaalinen työkuormitus:
https://ttk.fi/ajankohtaista/teemat/psykososiaalinen_tyokuormitus.8115.news