

(Aivo)työ muuttuu



Työelämä muuttuu

- Jälkiteollinen aika
- Tietoyhteiskunta
- Globaalius 24/7

Työn tekeminen muuttuu

- Työn kognitiiviset vaatimukset
- Jatkuva oppiminen
- Digitaaliset työvälineet

Kuormitustekijät muuttuvat

- Tietotulva
- Keskeytykset
- Melu, häly

Työn kuormittavuuteen vaikuttavia osa-alueita

1. Häiriöt
2. Keskeytykset
3. Tietotulva
4. Epäselvyydet
5. Monitekeminen
6. Oppiminen
7. Päätöksenteko
8. Ideointi
9. Viestintä
10. Työvälineet



Keskity keskittymiseen



1. **Pysähdy!**
2. **Älä** ole koko ajan tavoitettavissa
3. **Siivoa** näkyvilläsi olevat häiriötekijät
4. **Haasta** keskittymiskykyysi
5. **Harjoittele** tietoisuustaitoja ja keskittymistä

Etsi itselle sopiva tapaa hallita työkuormaa



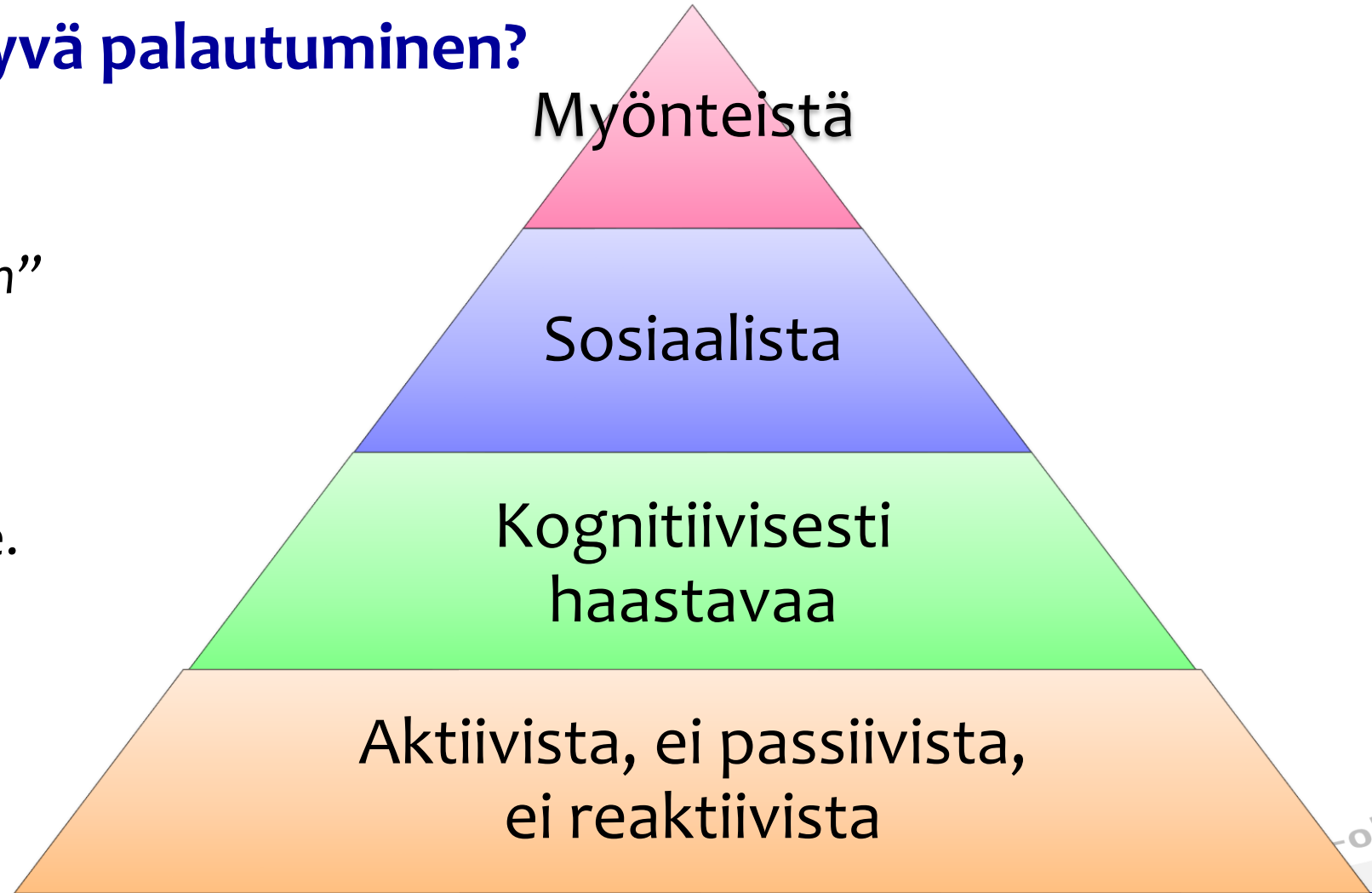
- ✓ Kiireelliset - tärkeät - muut työt?
- ✓ Sähköiset muistilistat - tarralaput - paperikalenteri?
- ✓ Taustamusiikki - kuulosuojaimet?
- ✓ Aamuvarhain - iltamyöhään?
- ✓ Hälytykset - muistutukset - tarkistukset?

Millaista on hyvä palautuminen?

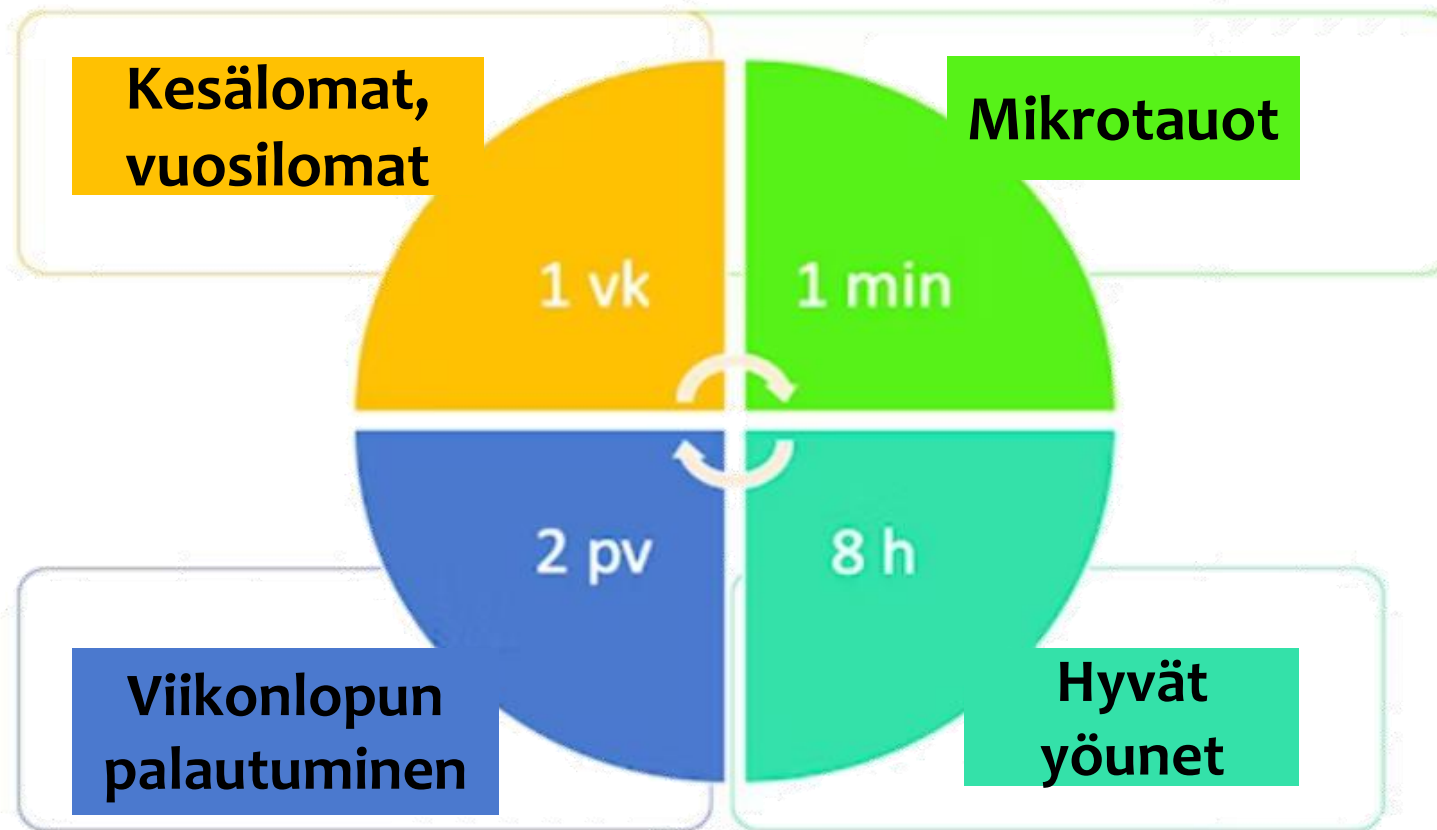


“hyvä palautuminen”
on aina
henkilökohtaista.
Mikä sopii yhdelle,
ei ehkä sovi toiselle.

**Tärkeintä löytää
itselle sopivin
tapa.**



PALAUTUMISPIIRAKKA



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

U-käyrä

Kognitiiviseen
suorituskykyyn
vaikuttavat
fysiologiset
toiminnot

passiivinen

**Pakene tai
taistele**

**Flow- eli
virtaustila**



Unen ja torkkumisen tila

kielteinen

myönteinen



kasvua ja työtä -ohjelma



Vahvin tunne tarttuu - myös oman pään sisällä!



30.10.2018 <http://www.iltasanomat.fi/sarjakuvat/nemi>