

TUUNAA TYÖTÄ – JAKSA JOHTAA:



Outi Reinola

TM, PsM, työpsykologi

Turvaa aivojen työrauha

MITÄ, KUINKA JA MIKSI?

MISTÄ PUHUN?

AIHEENA AIVOJEN TIEDONKÄSITTELYN TOIMINTALAIT, TYÖKYKY SEKÄ TYÖSKENTELY-YMPÄRISTÖN MUUTOKSET

MIKSI PUHUN TÄSTÄ? MILLÄ KOMPETENSSILLA?

***TIEDON MÄÄRÄN LISÄÄNTYMINEN, ONGELMIEN
MONIMUTKAISTUMINEN JA JOHTAMISEI
AIVOJA**

MITÄ HYÖTYÄ JA KUINKA?

VÄHEMMÄN TIETOA – ENEMMÄN OIVALLI
- MITEN TÄMÄ TILAISUUS MUUTTAA TYÖ
PROSESSOINTIAIKAA, TAUKO JA TEHTÄVÄ



TUUNAA TYÖTÄ – NO MIKSI?

- TuunAA = KORJAA,FIKSAA, viilaa, ”tee itsellesi sopivaksi”
- Miten kaavoitat työn itsellesi sopivaksi??
- Tunne itsesi, tunne aivojesi toiminta!
- Nykyajan työ => uhka aivojen optimaalille toiminnalle ja keskittymiskyvylle
- Jos työtä tekee työn ehdoilla, oppii pompahtelijaksi

Ajan muutos aivojen kannalta



ARJEN TYÖN SUURI MUUTOS

MILLAISTA OLI ENNEN?



ARJEN JA AIVOTYÖN SUURI MUUTOS



Työn muutos aivojen kannalta – 1973, 1983, 1993



AIEMMIN TYÖ OLI

- Usein fyysistä: lihakset väsyivät, selkää särki ja uni tuli
- Arjessa ja työssä oli rytmi: pyhä oli pyhä ja lepotauot pidettiin, vierailut ja juttelu toi vaihtelua
- Työ oli lopetettava, kun valo loppui. Kaiken tahti oli toinen. Hämärän hyssyä vietettiin, kuin illat mummolassa

Pirstaloituminen

- Työn tahti ja tila on toisenlainen, hallinnolliset muutokset
- Rakenteiden muutos: raportoinnit, tietosuojat
- Rakennusten muutos: homekoirat
- Ennen oli vaarassa kroppa, nyt ovat aivot
- Esimiehen työn muutos: kaikkien käytettävä tietotekniikkaa ja opittava jatkuvasti uutta

Johtoa uhkaa loputon tieto-, työ- ja toivetulva

- Suurin ongelma ei ole työ vaan työrauhan puute ja jatkuva ylimääräinen ”sälä”
- Työrauhan puute ulkoisesti ja sisäisesti vaikeuttaa keskittymiskykyä => ADT (*attention deficit trait*)
- ADT eli ”pompahtelu” estää tehokasta työntekoa ja sisäistä kipinää
- Prosessointiajan vähyys uhkaa työkykyä

MULTITASKING

- vai yksi asia kerrallaan?

- Onko multitasking niin tehokasta?
- Mitä tuolloin aivoissa tapahtuu?
- Tutkimukset: vain 2 % ihmisistä on oikeasti multitaskaajia eli 98 % ihmisistä käyttää aivojaan pompahteluun eli aivot oppivat keskeyttämään itse itsensä.
- Kyky keskittyä rapautuu, hermoyhteydet hapertuvat, taito katoaa

Aivoja kuormittaa infoähky ja muutosmättö



Jos ei tee mitään erityistä aivojensa eteen vaativassa esimiestyössä

- **Stressi jää päälle!**
- Aivot jatkavat työntekoa, tekevät tiedon jäsentämistä myös vapaa-ajalle, erityisesti unessa!
- Kun työtä, (tai työn ajattelua!) yli 50 tuntia viikossa, palautuminen vaikeutuu ja uni häiriintyy
- Aivot jumittuvat putkiajatteluun

Miten aivojen huollon puute ilmenee?

- Huoltamattomat aivot
 - eivät muista (työmuisti kapeutuu)
 - eivät joustaa, sopeudu muutokseen
 - eivät hahmota kokonaisuuksia
 - eivät keksi uusia ongelmanratkaisuja
 - eivät luo uutta tai löydä iloja
 - tyytyvät rutiiniratkaisuihin

AIVOJAKIN TÄYTYY HUOLTAA

- Taustalla ergonomia –käsite
 - Kehon ja lihasten toimivuus tiedossa, osataan lihasten huolto, verryttely, suoritus, jäähdyttely ja venyttely
 - Kognitiivinen = tiedonkäsittelyyn ja tiedon prosessointiin liittyvä
 - Kognitiivinen ergonomia:
aivotyön turvaamista
- 



Meille on tuttua lihashuolto, hyvä ergonomia, tunnetyön raskaus, unen tarve jne. mutta aivojen toiminnan otamme itsestäänselvyytenä!



Tuunaa työtäsi – vaali työtehoasi

- Mitä enemmän ajateltavaa, sitä enemmän aikaa ajattelulle
- Keskittymisen vaaliminen, pirstaloitumisen ehkäisy
- Sisäinen fokuusoituminen: mikä on suunta
- TUUNAA TYÖTÄSI, TEE SE KONKREETTISESTI:
- JÄRJESTÄ PÄIVÄSI OIKEIN JA PIDÄ SIITÄ KIINNI

TYÖTÄ AIVOJEN EHDOKSILLA

Klo 04-08: Avautumisjakso: Startti uuteen päivään

- heräily, aamurutiinit

8-12 VIRTAUSJAKSO: AIVOT VIRKEIMMILLÄÄN

- MIKÄ ON TÄRKEIN TYÖSI
- TORJU KESKEYTYKSET, POIS PALAVERIT
- JOHTAMISEN HETKI

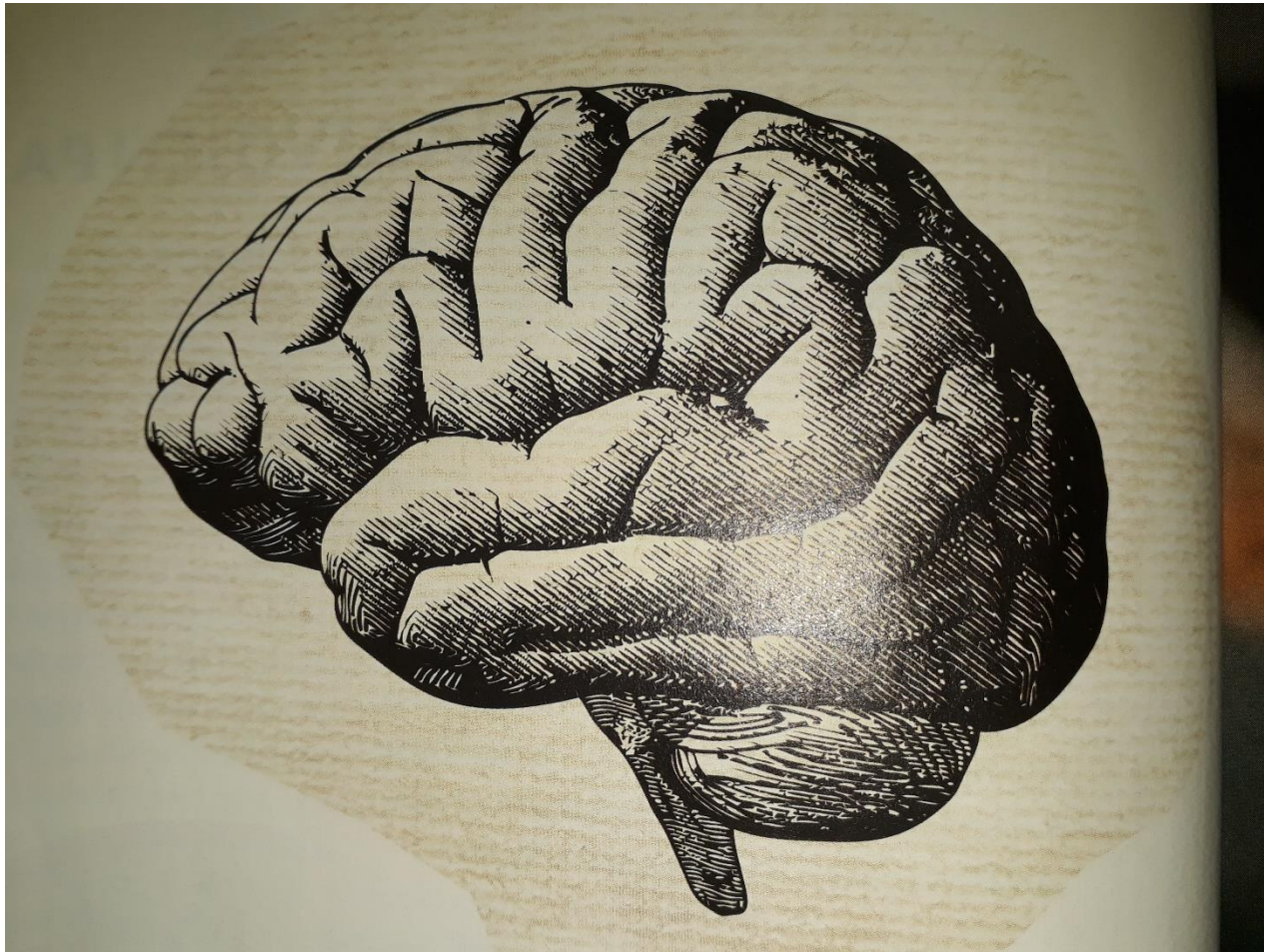
TYÖTÄ AIVOJEN EHDOKSILLA

- **KLO 12-16 SILPPUJAKSO**
- - PAKOLLISET VELVOLLISUUDET
- - SÄHKÖPOSTI, PUHELUT, SÄLÄ, (höpöhöpö)
- - MUISTA MUSIIKKI, VÄLIPALAT JA TAUOT
- **16-20 EMPATIAJAKSO**
- - AIKAA MUILE, läsnäoloa ja kuuntelua
- - tilaisuuDET, musiikki, velvollisuudet

TYÖTÄ AIVOJEN EHDOKSILLA

- **KLO 20-24 RAUHOITTUMISJAKSO**
- - AIVOT JA KROPPA TARVITSEVAT NOIN KAKSI TUNTIA AIKAA SIIRTYÄKSEEN LEPOTILAAN
- - MIKÄ AUTTAA SINUA RENTOUTUMAAN
- **KLO 00- 04 ESITIETOISEN PROSESSOINNIN JAKSO**
- - OPPIMINEN JA TIEDONKÄSITTELY TAPAHTUU 50 % UNESSA, SUOJAA UNTA!

Hyödynnä aivojen ”ristiinkytettä”



TAUKO JA TEHTÄVÄ



Mikä on tärkein tehtäväsi?

- Mikä on tärkein tehtäväsi ja miten annat sille aikaa?
- Miten huollat omaa työvälinettäsi (vrt. auto)

AIVOT TARVITSEVAT VIRIKEVAPAATA



Aivotyön turvaamista

- **Työrauha:** ei keskeytyksiä,
- ei sähköpostia, ei ihmisiä
- **Tauot:** mikrotauot
- **Aikaa tiedonkäsittelylle:**
- informaatiovapaa vyöhyke
- **Aivoille palautumisrauha**



TUUNAA TYÖTÄ – NO MITEN?

- AAMUPÄIVÄT ”TYHJIKSI”. Kaatuuko maailma?
 - POIS KAIKKI KESKEYTYKSET
 - VARAA RUNSAASTI AIKAA! Karsi. KIELTÄYDY.
-
- Osaanko olla läsnä?
 - Voinko hyväksyä olevani vain ihminen? En ehdi, en jaksa.

Mikä on tärkeintä johtamisen kannalta

- MIKÄ ON TÄRKEIN TYÖVÄLINEENI?
- Työkyky?
- Aivotoiminta?
- Läsnäolo? Persoonana?
- Teologia, budjettiosaaminen?
- Sisäisen hiljaisuuden vaaliminen,
- Merkityksellisyyden

JOHTAJAN VAHVUUDET – KÄYTÄ NIITÄ

- TYÖN TUUNAAMINEN, ETÄTYÖ
- IKÄ
- TEOLOGIA
- DELEGOINTI
- KOLLEGAT - YHTEISTYÖ

AIVOT JUMISSA -PALAUTA AIVOT

- MITEN PALAUTUMINEN JA TYÖSTÄ IRTAANTUMINEN TAPAHTUU?
- ”Kanavan vaihto”
- Hiljentyminen, musiikki
- Vetäytyminen, ilo ja nautinto
- Käden työ, rytminen ristiliike
- Vaativuus – vs omat rajat

AIVOJEN HUOLLON PERUSLAKI

- Mitä enemmän pohdittavaa,
sitä enemmän aikaa pohdinnalle!
- * KESKITTYNYT TEKEMINEN: STAY
FOCUSED
- FLOW, MUKAVAT PUUHAT, LAPSEN
LEIKKI

Voimavarat

- Kollegat
- KIRKON PERINNE, IKIAIKAINEN VIISAUS
- Ikä
- Stressaantunut ihminen juuttuu putkiajatteluun
- KARSI KARSI JA KARSI

Ensisijaista aivojen huollossa

- AINA EI VOI SUORITTA JA OLLA TEHOKAS!
- AINA EI VOI OLLA KAIKKIEN KÄYTETTÄVISSÄ
- OMAA KESKITTYMISRAUHAA KANNATTAA VARJELLA (taistella)

KIIREISIMMÄN AJAN KESKELLÄ

- Ota ajoissa aivoille aikaa lepoon ja tiedonkäsittelyyn ”sulatteluun”

AMMENNA VOIMAVAROISTA

- Hiljaisuuden traditio
- Keskittyminen, erämaa
- Oma ikä
- Mikä Sinua innostaa, antaa kicksejä

Muista tauot, varo turbotilaa!



Koskeeko Jumalan armo myös johtajaa?



Taina Pietilän taulu: Hiljaisuuteen



Mikä on johtajan oleellisin työväline?

- Aivot ja oma pää?
 - Ne ovat osa kehoa, olet luotu, et Luoja!
 - Olet luonnon lakien alla, osa kokonaisuutta!
-
- Hän ottaa vastaan alisuoriutujia