

Työterveyslaitos

# Ajattelutyöläisen moderni työhyvinvointi

AKE-kahvit 16.6.2023

Erityisasiantuntija, psykologi Liisa Puskala



## Hei, olen Liisa

- teemaan liittyvä chattaily suotavaa
- tägää kysymykset Liisalle  
@ Puskala Liisa
- voit välittää oivalluksesi reagoimalla 👍
- tai kirjoittamalla oivalluksesi näkyviin  
chattiin

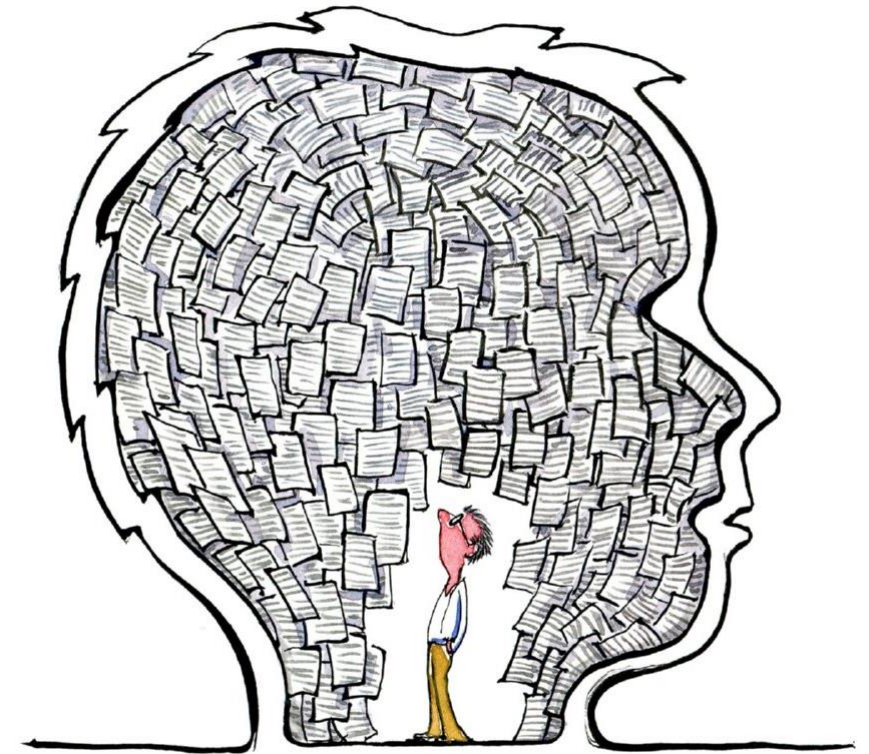


# Ajattelutyö?



# Aivotyö on tiedolla työskentelyä

- Työssä on kognitiivisia vaatimuksia: hahmotetaan ja muistetaan asioita, käytetään ja muokataan tietoa, tehdään ajatustyötä.
- Opitaan jatkuvasti uutta ja käytetään tietoa ja taitoja.
- Käytetään digitaalisia välineitä: otetaan haltuun ja käytetään useita erilaisia teknisiä järjestelmiä.
- Sujuvassa aivotyössä on kyse kuormittavien ja voimavaratekijöiden tasapainosta.
- Käytettyjä termejä: aivotyö, tietotyö, kognitiivinen ergonomia, aivoergonomia



HikingArtist / CC BY-SA

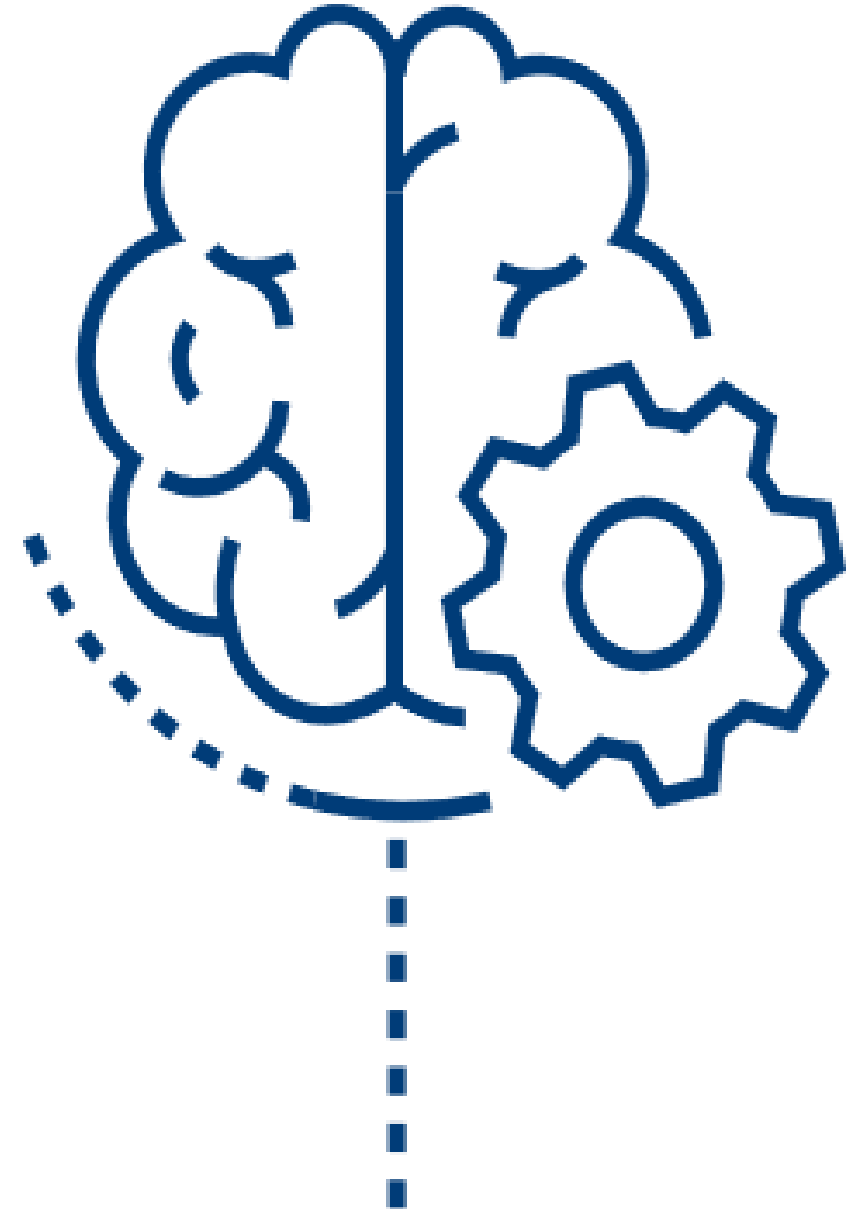
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:A\\_picture\\_is\\_worth\\_a\\_thousand\\_words.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:A_picture_is_worth_a_thousand_words.jpg)



# Kognitiivinen = ihmisen tiedonkäsittelyyn liittyvä

Ihmisen tarkkaavaisuus sekä **havainto-, muisti- ja ajattelukyvyt** asettavat reunaehdot ihmisen, työn ja tekniikan vuorovaikutukselle.

Kognitiivinen ergonomia tarkastelee **ihmisen vuorovaikutusta toimintajärjestelmien kanssa** tiedonkäsittelyn näkökulmasta.



## Millä keinoin voi itse hallita aivokuormaa?

- Minimoi häiriötekijät (ponnahdusikkunat, äänet)
- Karsi turhat keskeytykset (käytä merkkiä kun työtä ei saa keskeyttää)
- Keskity yhteen asiaan kerrallaan
- Hallitse tietotulvaa tarkentamalla tiimin kanssa viestintävälineiden käyttötarkoitus ja vasteaika
- Käytä tarkistuslistoja ja muistilistoja
- Lue viestejä vain tiettyyn aikaan/aikoihin päivässä
- Muista pitää taukoja
- Varaa kokousten väliin siirtymisaikaa, vaikka fyysisiä siirtymiä ei olisikaan
- Varaa kalenterista aikaa asioiden työstämiselle ja valmistelulle



## Muistin kuormittuminen

tulee esiin unohteluina ja oppimisen vaikeuksina:

- virheet ja epätarkkuudet lisääntyvät
- toiminta hidastuu ja takkuuaa
- olennaista tietoa hukataan
- tietoon tai järjestelmään eksytään

# Vaali aivojen työrauhaa ja palautumista

- suunnittele työpäiväsi
- varaa aikaa myös tekemiselle, tauoille ja viestinnälle ja yllätyksille
- kalenteri ei ole vain kokousvarauksille
- ennakoiva suunnittelu mahdollistaa oman aikataulun järjestelyn keskittymistä tukevaksi





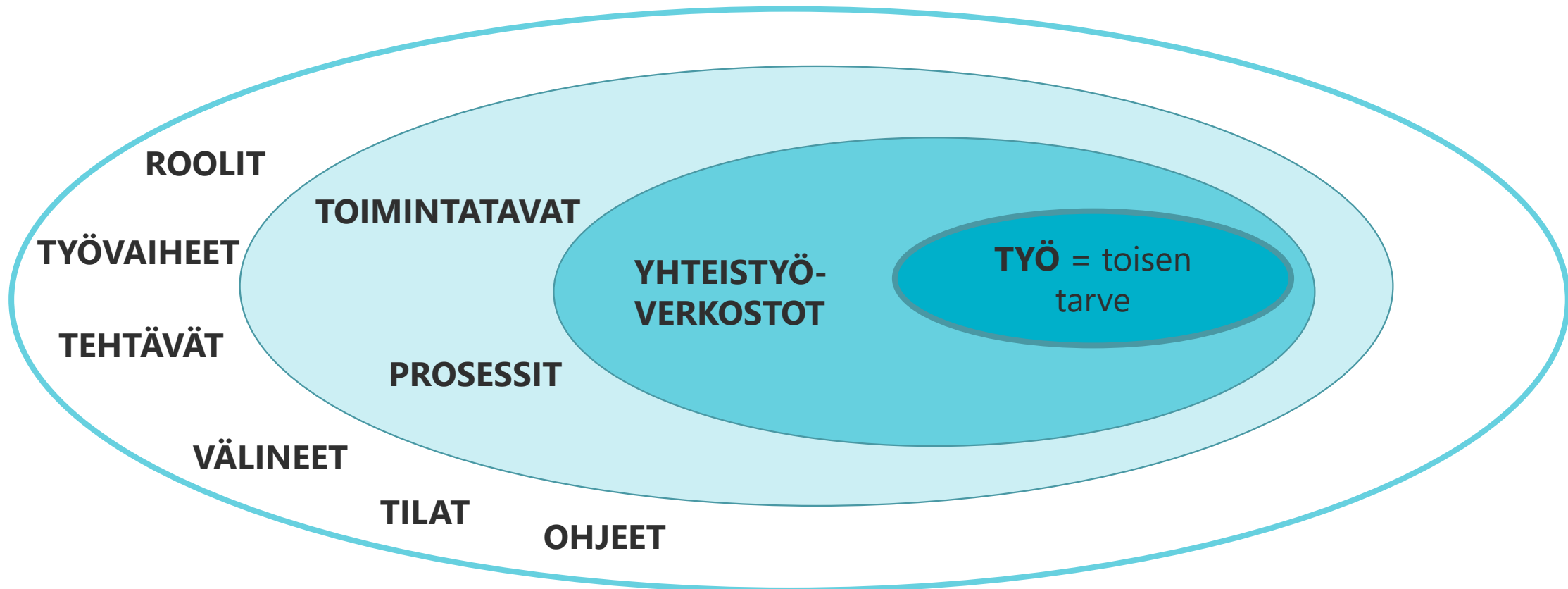
# Pystymme keskittymään rajallisesti

Tunnista keskittymistä vaativat tehtävät, kuten

- suunnittelu
- analysointi
- kirjoittaminen
- tarkistaminen
- intensiivinen läsnäolo



# Muuttuko työ vai sen muodot?



## Mikä on oikeaa työtäni?

- mikä on ammatillinen identiteettini?
- mitä odotuksia minulla on työtäni kohtaan?
- mitkä taidot kannattelevat ammattilaisuuttani?
- miten haluan kehittyä?
- jaksanko kehittyä?



# Mitkä tehtävät jättävät sinut kylmäksi?

- metatyö ja ammatti-identiteettiin sopimattomat tehtävät kuormittavat ja tuntuvat raskailta
- kuinka iso osuus työstäsi on tällaisia?
- panostamme työtehtäviin, joiden koemme liittyvän läheisesti perustehtäväämme
- niistä saamme energiaa

projektinro-  
kirjaukset



kyselyn askartelu

matka-aika

sisällön  
suunnittelu

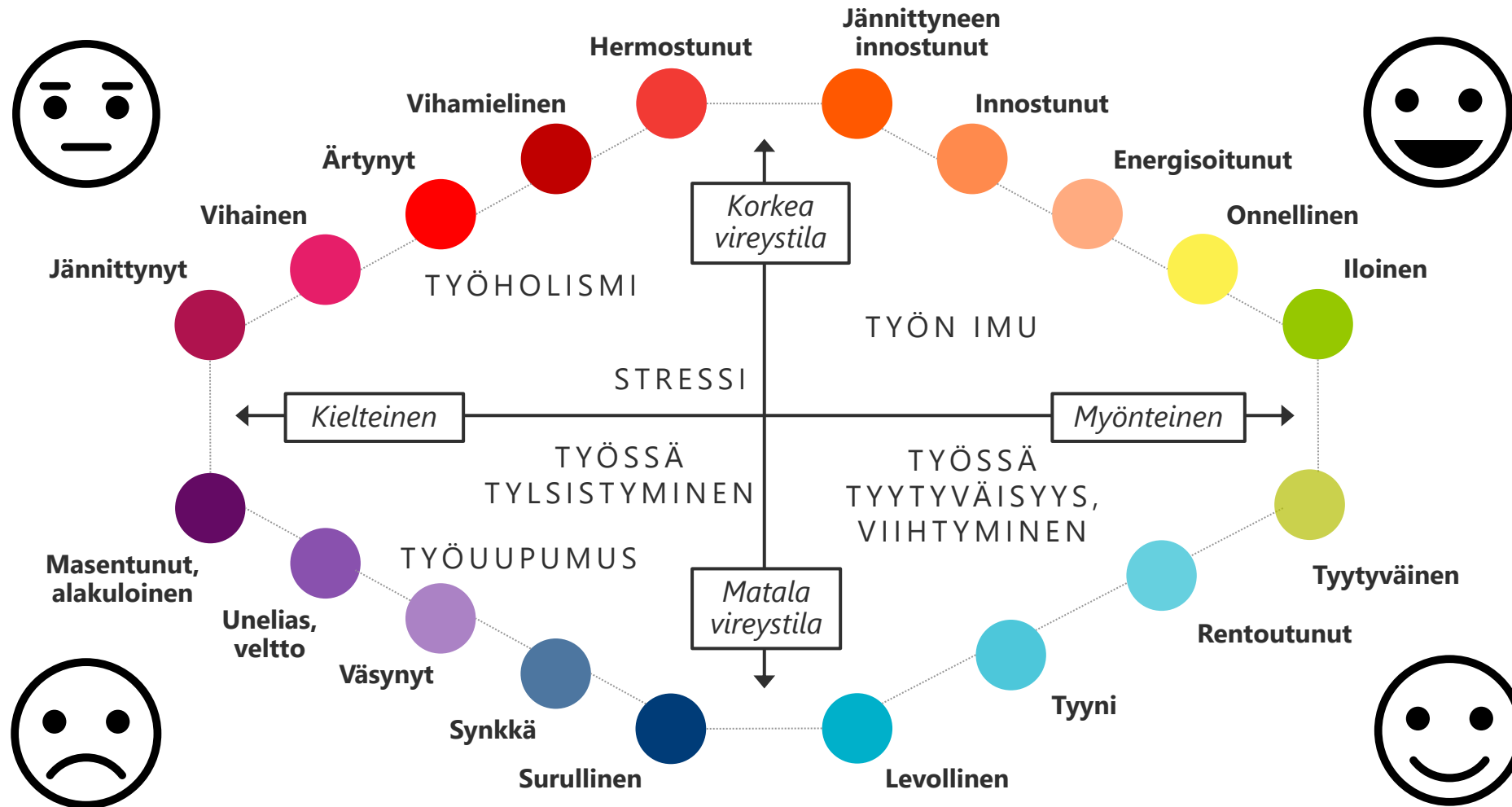
sisältöneuvottelu

puheenvuoron  
pitäminen

# Keskustelkaa työn merkityksestä ja sen muutoksesta




# Työhyvinvoinnin malli



## Palautumiskokemukset (according to the DRAMMA model, Newman et al. 2014)

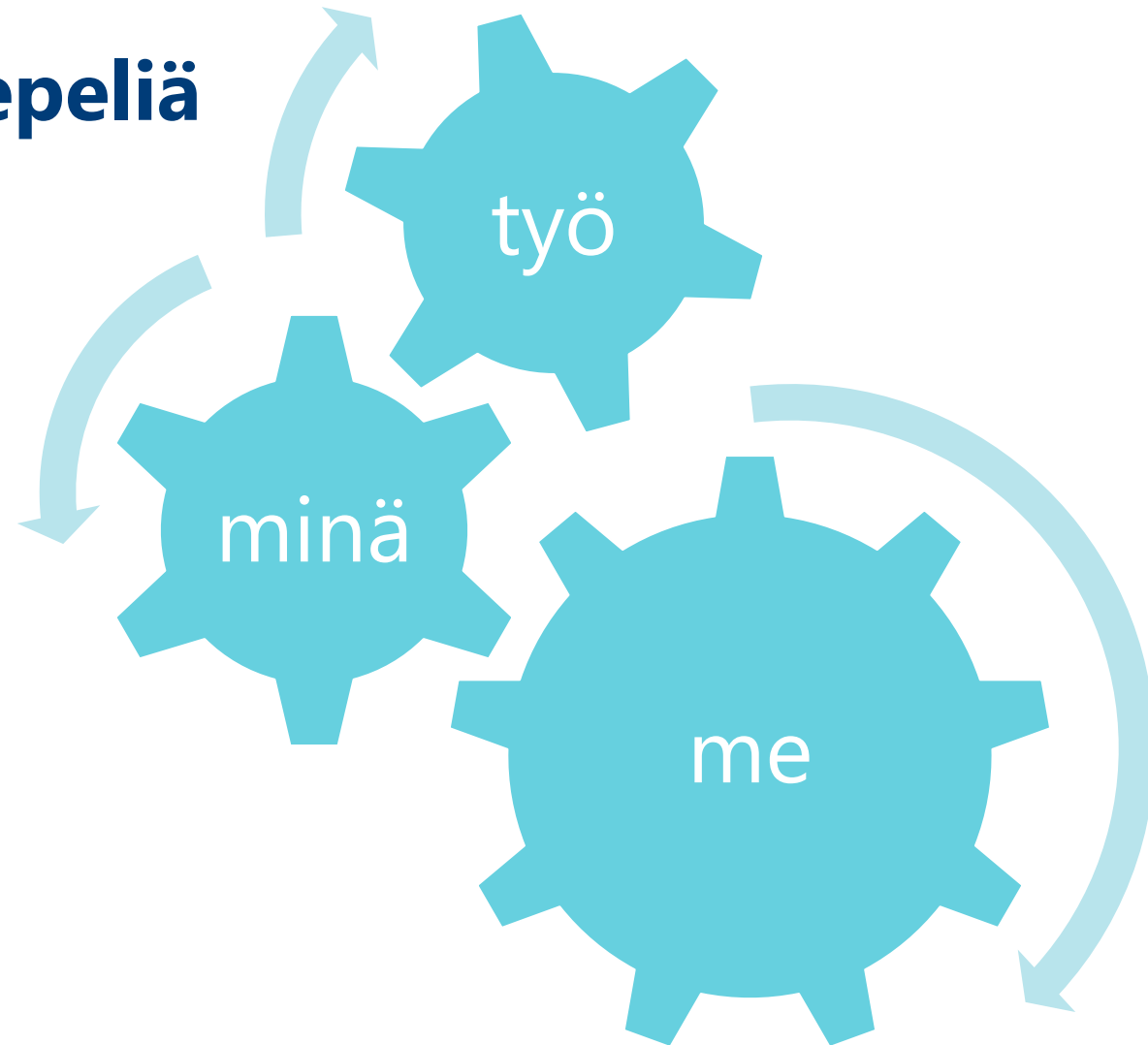
- **Psykologinen irrottautuminen työstä:** työtä koskevista ajatuksista irti päästäminen
- **Rentoutuminen:** matala henkinen ja fyysinen ponnistelu, parasympaattisen hermoston aktivoituminen
- **Omaehtoisuus:** hallinnan tunne oman vapaa-ajan aikataulusta ja toiminnasta
- **Taidonhallinta:** uusien taitojen oppiminen, myös työn ulkopuolella
- **Merkityksellisyys:** itsellesi tärkeiden ja merkityksellisten asioiden tekeminen
- **Yhteenkuuluvuus:** laatu-aika läheisten kanssa

**Tasapainoinen** palautumiskokemusten toteutuminen vaikuttaa olevan hyödyllisintä (Kujanpää et al. 2020)

**Ole DRAMMA queen **  
**Rajaa & relaa!**

## Sujuva työ on joukkuepeliä

Mitä pitää tapahtua,  
että voin henkisesti  
'irrottautua'  
työajatuksistani?





**Mikä on tarpeeksi  
tänään?**



## Liisa Puskala, erityisasiantuntija

- erityisasiantuntija, PsM & psykologi (2005), Certified Business Coach (2014), AmO pedagogi (2019)
- **Työhyvinvoinnin johtaminen** –verkkovalmennus
- **Virtaa palautumisesta** –verkkovalmennus
- **Työn imua työtä tuunaamalla** –verkkovalmennus
- **pidetty puhuja** etä- ja hybridityön sekä tietotyöläisen aivotyön teemoista
- aktiivinen **LinkedInissä**



Työterveyslaitos

**Kiitos!**  
**Hyviä vointeja!**

@LiisaPuskala



ttl.fi



@tyoterveys  
@fioh



tyoterveyslaitos



tyoterveys



Tyoterveyslaitos