

Aivoterveysten vaaliminen kiireisessä työarjessa



**TURVAA
ja
TOIVOA**



Mona Moisala

*Psykologian tohtori,
aivoasiantuntija*

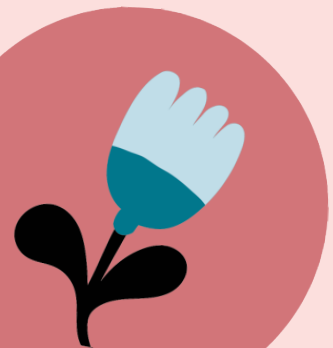
monamoisala.com
[@monamoisala](https://twitter.com/monamoisala)

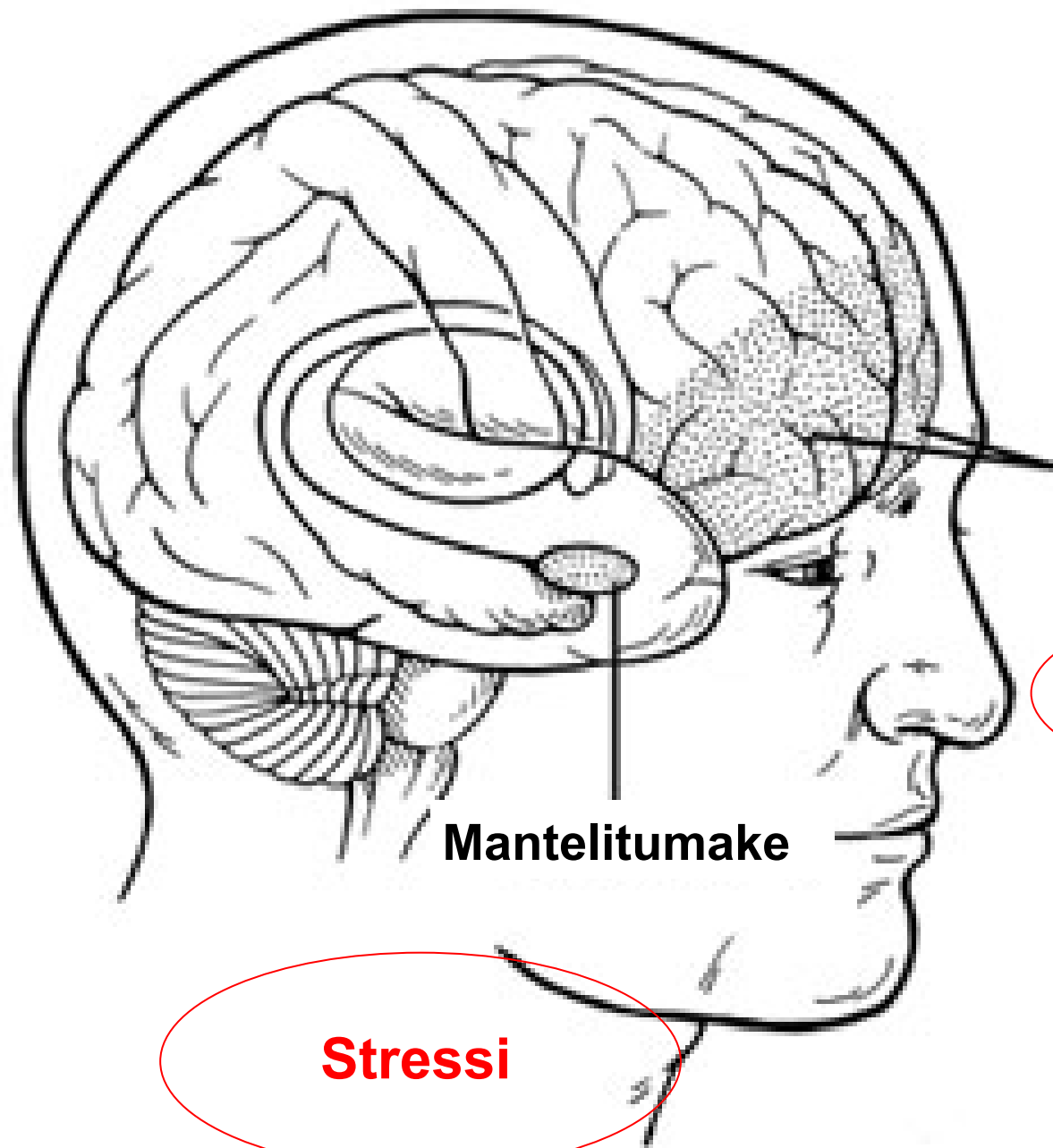


LASTENSUOJELUN
KESKUSLIITTO



Viime vuosien
ylimääräinen stressi
ja epävarmuus ovat
kuormittaneet aivoja
ja mieltä





Etuotsalohkot

**Stressinhallinta,
keskittyminen, jne...**

Mantelitumake

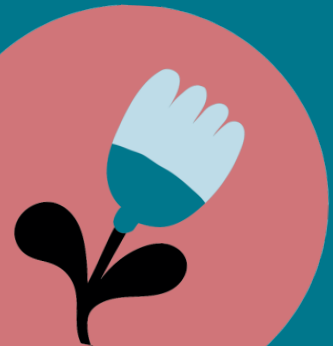
Stressi

Aivokuormitus

→ unohtelu,
väsymys,
uuden oppimisen vaikeus...

Mitkä ovat TEIDÄN työnne suurimmat haasteet aivoille?

- Työn määrä, kiire
- Työn laadun ja kiireen luoma ristipaine
- Hallinnan tunteen puute
- Rauhallisen työajan puute
- Keskeytykset, sälähommat
- MUUTA?



Omia aivotaitojaan
ei ole ikinä liian
myöhäistä
kehittää!



Valitse taistelusi



KESKITTYMISTÄ HÄIRITSEVÄT TEKIJÄT



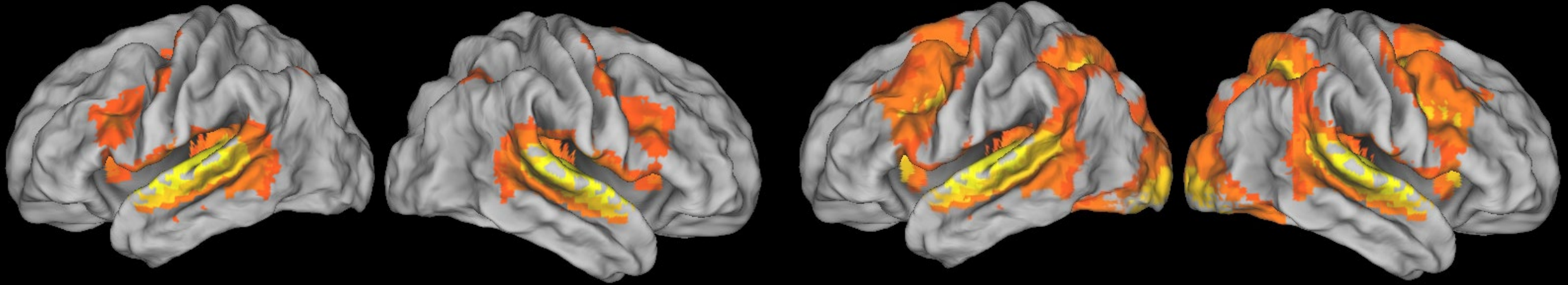
SISÄISET HÄIRIÖTEKIJÄT:

- ajatushäly
- keskittymisen vaikeus
jne...

ULKOISET HÄIRIÖTEKIJÄT:

- ympäristön häly & liike
- älylaitteiden merkkiäänet
jne...

MULTITASKING – MITÄ AIVOISSA TAPAHTUU?



Pelkkä kuuntelu

Kuuntelu JA lukeminen



**Multitasking,
keskeytykset, liian
kiireinen arki...**

→ *attention deficit trait*
(Hallowell)

→ keskittyminen vaikeaa,
levoton mieli

Missä hapeissa keskittymiskykyysi on?

1. Teetkö usein montaa asiaa samaan aikaan?
2. Onko nukkumaan rauhoittuminen illalla vaikeaa?
3. Huomaatko toistuvasti räplääväsi kännykkää elokuvan katselun aikana?
4. Tuntuuko kirjan lukeminen niin tylsältä, että mieli harhailee jo ennen kuin olet päässyt ensimmäisen sivun loppuun?
5. Tulviiko mieleesi jatkuvasti uusia hoitamattomia asioita?



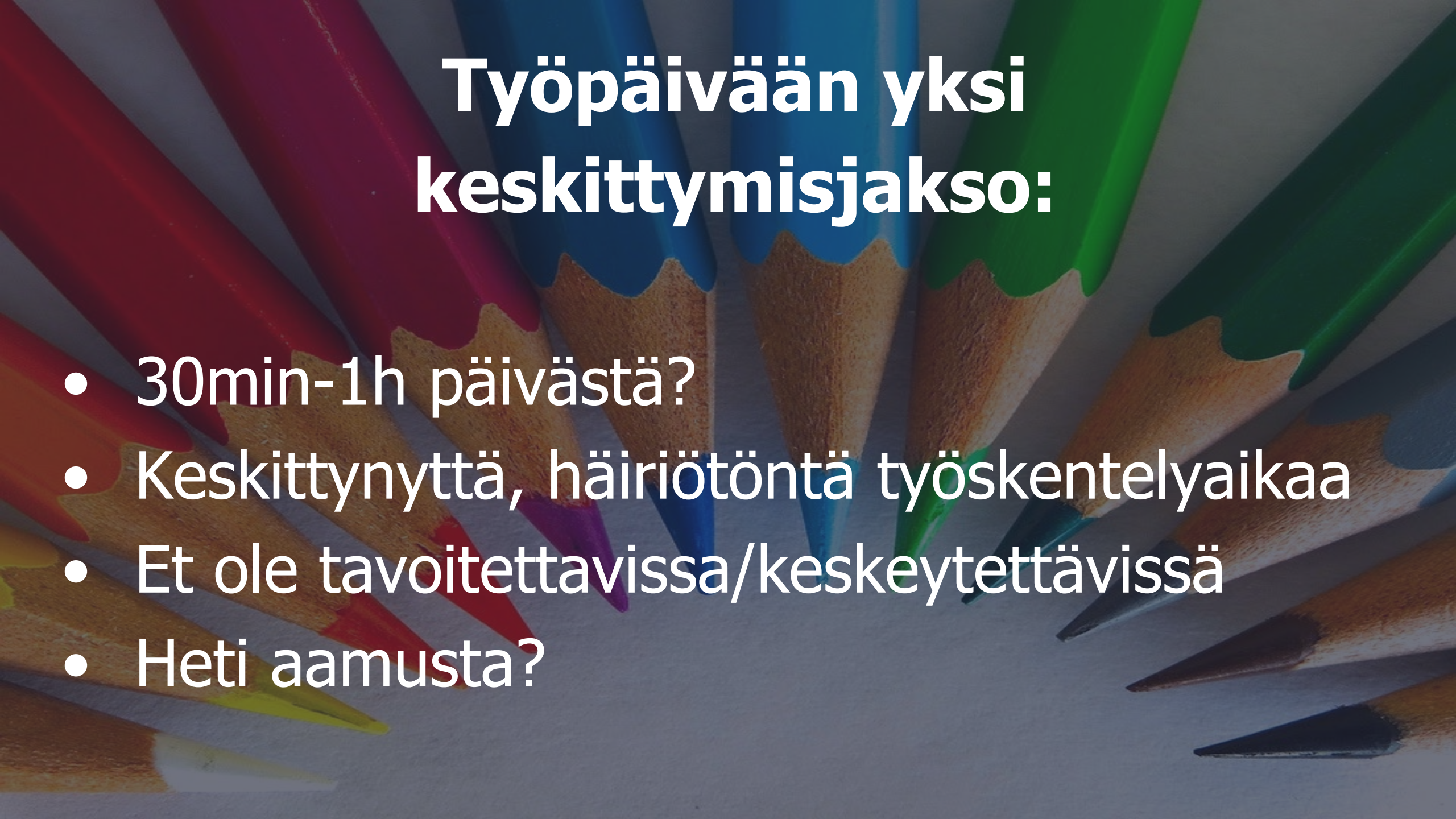
ONNEKSI
AIVOT OVAT
MUOVAUTUVAISIA!

Ne aivoyhteydet joita käytämme,
vahvistuvat.

KESKITY YHTEEN ASIAAN KERRALLAAN

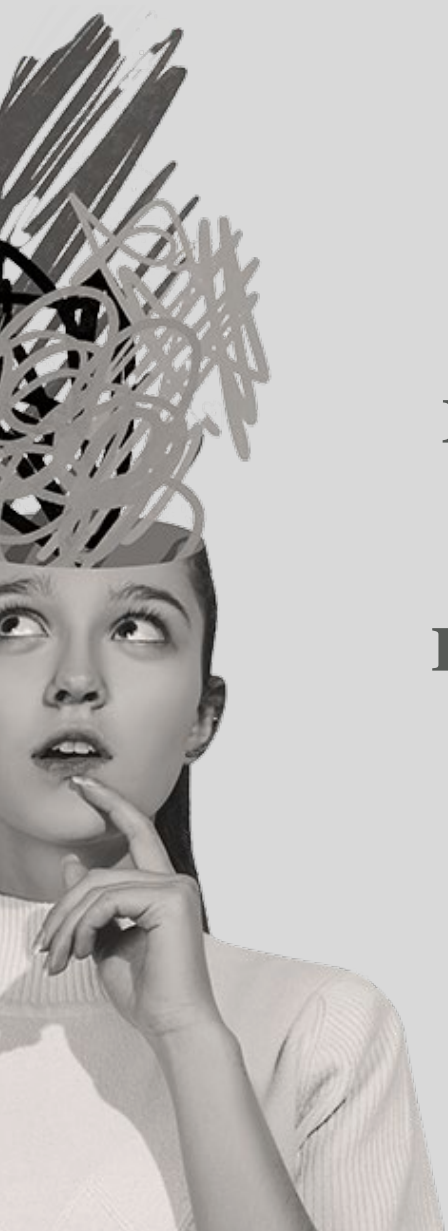
- Jaksat paremmin
- Aivot eivät ylikuormitu
- Työsi jälki on parempaa





Työpäivään yksi keskittymisjakso:

- 30min-1h päivästä?
- Keskittynyttä, häiriötöntä työskentelyaikaa
- Et ole tavoitettavissa/keskeytettävissä
- Heti aamusta?



WE
MAKE
YOU
FOCUS

Silta Focus – keskittymiskyky kuntoon

Silta Focus-verkkovalmennuksessa saat aivotutkimukseen perustuvia tietoisuuksia ja konkreettisia työkaluja, joilla voit vaikuttaa keskittymiskykyysi, motivaatioosi ja stressin hallintaan.

-15% koodilla **MONA15**

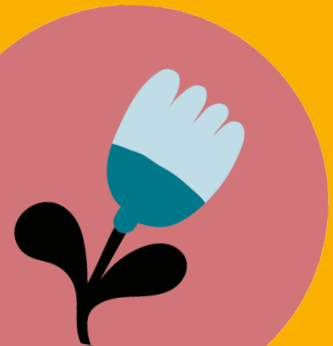
Ilmoittaudu: siltaeducation.com → *sign up*



SILTA
EDUCATION

Vapauta tilaa työmuistista

- Työmuistin kapasiteetti on hyvin rajallinen (3-5 asiaa)
- Kun työmuisti on täynnä
→ keskittyminen, vaativa ajatustyö jne. vaikeutuu
- Siksi: ulkoista, suunnittele!



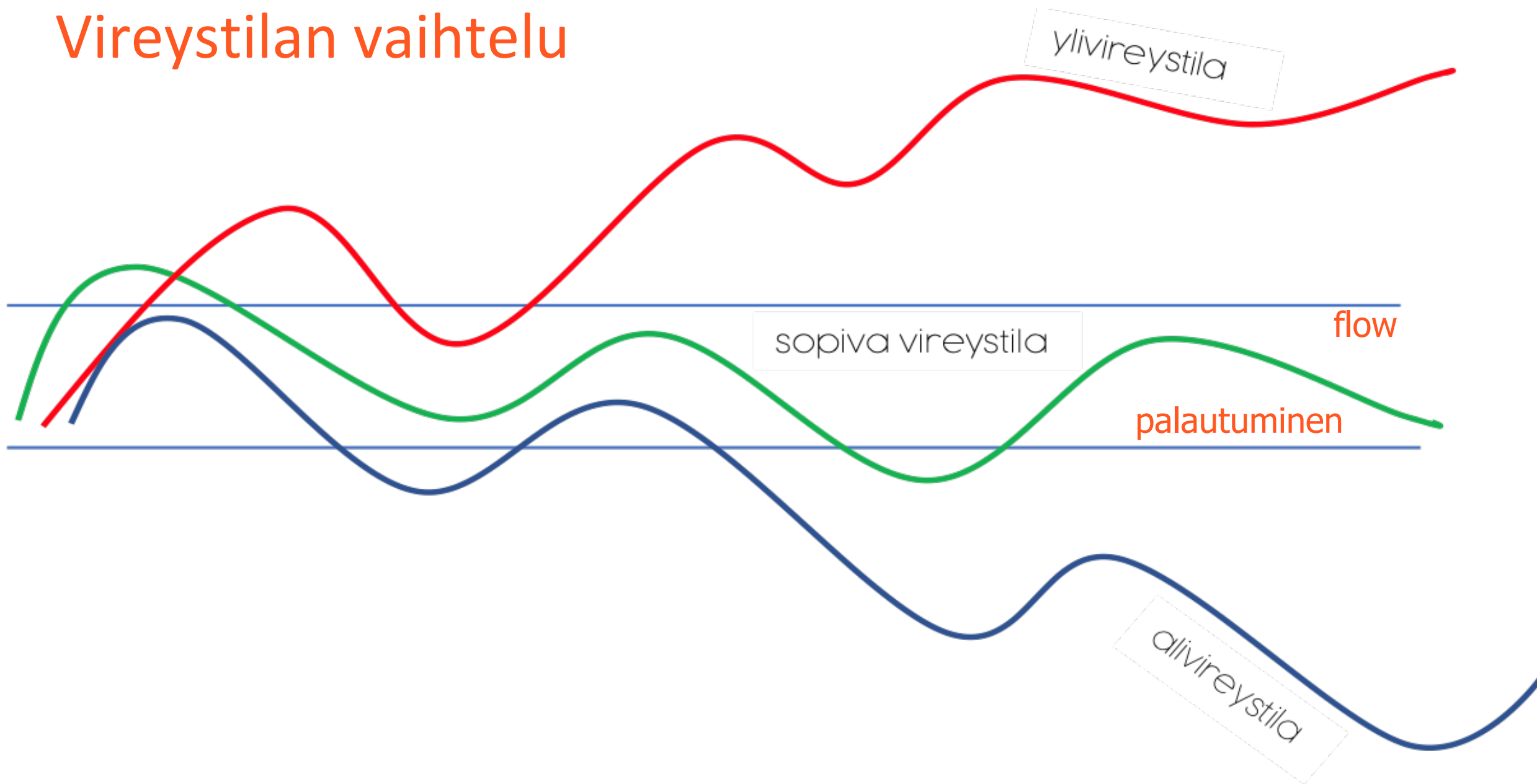
Työhön hukkuminen, mikä avuksi?



- Yksi työtehtävä kerrallaan
- Palkitse itsesi pienistä saavutuksista
- Muistuta itseäsi siitä, mitä olet saanut aikaiseksi

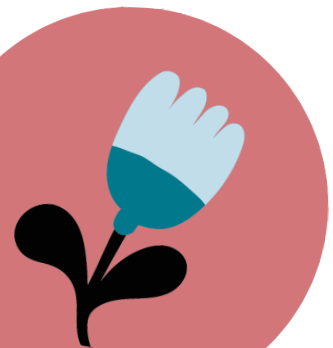
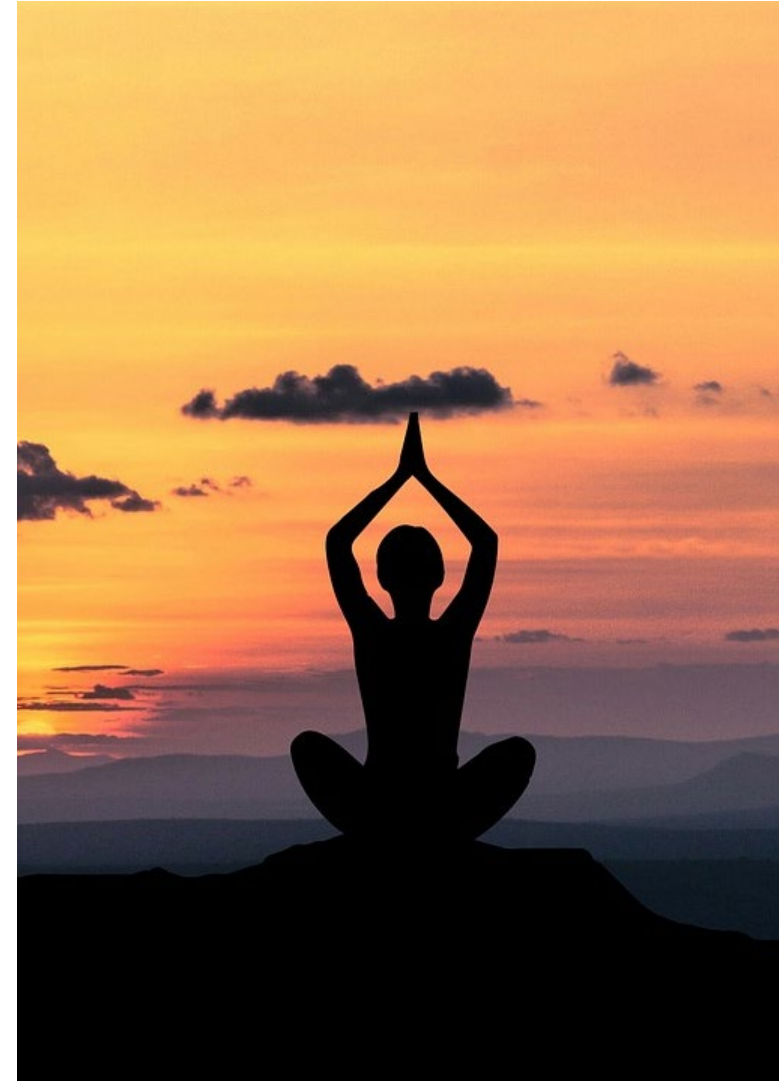


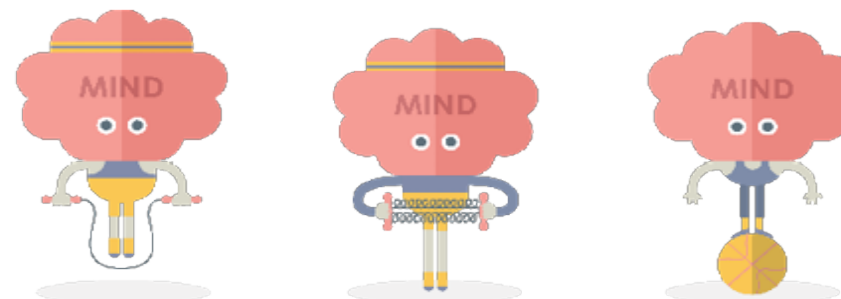
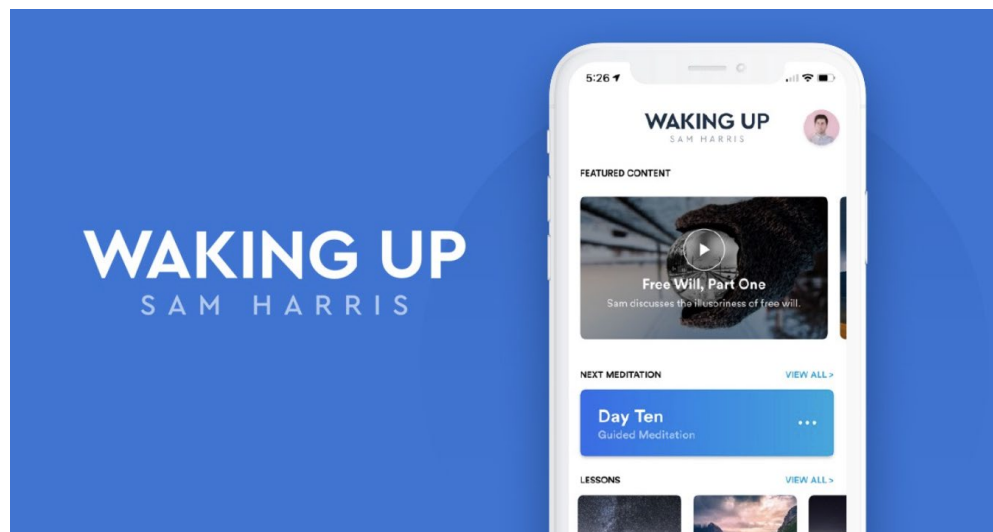
Vireystilan vaihtelu



Hengähdystaukoja päivään

- Työn tauotus
→ palautumista myös työajalla!
- Mikrotauot parempia kuin ei taukoja ollekaan
- 5 kertaa päivässä 5 syvää henkäystä





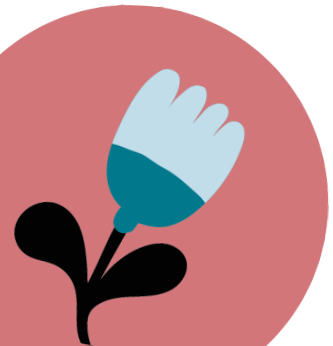
Aivolepo vapaa-ajalla

- Rauhoittaa hermostoa
- Saa uppoutumaan
- Tuottaa uuden oppimisen kokemuksia
- On riittävän haastavaa, mutta hauskaa



Kotitehtävä

**Mitä
aivoterveellisiä
pelisääntöjä teidän
työyhteisössänne
voisi olla?**



Kiitos keskittymisestäänne!



Mona Moisala

@monamoisala

mona.moisala@gmail.com

