



Työsuojelurahasto
Arbetsarskyddsfonten
The Finnish Work Environment Fund

Aivorauhasta hyvinvointia - tule mukaan tutkimukseemme!

Pirstaleista, multitaskausta, välillä ihan multipaskausta. On niin kiire, ettei ehdi mihinkään. Kuulostaako tutulta? Tervetuloa mukaan tutkimaan ja kehittämään parempaa työarkea!

Työsuojelurahaston rahoittamassa "Aivorauhasta hyvinvointia" -tutkimushankkeessa Tampereen ammattikorkeakoulu, Työterveyslaitos, Sataedu ja Tredu rakentavat kanssanne parempaa työelämää. Tutkimme kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin rakentamista ammatillisen opetus-, ohjaus- ja tukipalveluhenkilöstön työssä.

Työskentelemme työpajamuotoisesti kahdella polulla: kognitiivisen ergonomian polulla keskitymme aivokuormaan, ja fyysisen kunnon polulla muokkaamme arkiratkaisuja oman työpäivän keventämiseksi.

Työpajoissa tutkimme, mistä kognitiivista kuormitusta työssä syntyy, miten kuormitukseen voi vaikuttaa yksilö- tai organisaatiotasolla ja mihin tarvitaan ammattilaisten ohjausta. Fyysisellä polulla kokeilet erilaisia tapoja arkiliikkuu. Saat vinkkejä liikunnan hyödyntämiseen hyvinvointiin työssä ja vapaalla. Matkakumppaneinasi on TAMK:n fysioterapiakoulutusohjelman opettajia ja opiskelijoita.

Kolmen kuukauden satsaus voi muuttaa koko (työ)elämäsi!

Nyt on ainutlaatuinen tilaisuus kehittää jotain ihan uutta. Toiminnan kautta syntyy valtakunnallisesti lanseerattava AivoRauhaMalli. Jotta saat valmennuksesta kaiken hyödyn irti, ilmoittaudu molempiin polkuihin.

Pyydä myös kaverisi mukaan – hänetkin, joka on aina inhonnut liikuntatunteja. Lähdetään yhdessä tutkimaan, mistä löytyy liikkumisen ilo ja siitä voimavarat työpäivään!

Kognitiivisen polun tapaamiset

- | | | | |
|----------------|-------------------|-----------------|------------------------------|
| • Työpaja 1 | torstai 12.1.2023 | klo 14.30–16.00 | Tredu Santalahdentie |
| • Välisparraus | torstai 26.1.2023 | klo 15.00–16.00 | Zoom (linkki osallistujille) |
| • Työpaja 2 | tiistai 14.2.2023 | klo 14.30–16.00 | Tredu Santalahdentie |
| • Välisparraus | torstai 9.3.2023 | klo 15.00–16.00 | Zoom (linkki osallistujille) |
| • Työpaja 3 | torstai 30.3.2023 | klo 14.30–16.00 | Tredu Santalahdentie |

Fyysisen polun tapaamiset

- | | | |
|---------------------|-----------------|----------------------|
| • torstai 2.2.2023 | klo 14.30–16.00 | Tredu Hepolamminkatu |
| • torstai 9.2.2023 | klo 14.30–16.00 | Tredu Hepolamminkatu |
| • vko 7 | haasteviikko | |
| • torstai 23.2.2023 | klo 14.30–16.00 | Tredu Hepolamminkatu |
| • vko 9 | haasteviikko | |
| • vko 10 | haasteviikko | |
| • torstai 16.3.2023 | klo 14.30–16.00 | Tredu Hepolamminkatu |
| • vko 12 | haasteviikko | |
| • vko 13 | haasteviikko | |
| • torstai 6.4.2023 | klo 14.30–16.00 | Tredu Hepolamminkatu |
- *Kyseessä on tutkimus. Keräämme kokemuksistasi aineistoa, mutta emme teetä oppimistehtäviä.*

Olet lämpimästi tervetullut mukaan sellaisena kuin olet. Tavataanhan tammikuussa!



Tutkimusryhmäläiset Annukka Tapani,
Tuomas Mäki-Ontto, Anne Ketola ja
Hanna Kuivainen TAMK,
Elina Östring Työterveyslaitos,
Tiina Kauma ja Ilona Sankkila Tredu



Työterveyslaitos

Ilmoittaudu mukaan 4.11.2022 mennessä [tästä Forms-linkistä](#).
Lisätiedot Annukka Tapani, annukka.tapani@tuni.fi

