

# KOODAA TYÖSI AIVOTERVEELLISEKSI

## Johda itseäsi

01



1. Aseta itsellesi tavoitteita
2. Priorisoi työpäiviäsi
3. Suunnittele ajankäyttöäsi
4. Panosta otollisiin hetkiin
5. Tunnista stressi, pidä yllä hyvää virettä
6. Pohdi, miten edistät hyvinvointiasi
7. Arvosta ja kannusta itseäsi

## Rajaa informaation määrää

02

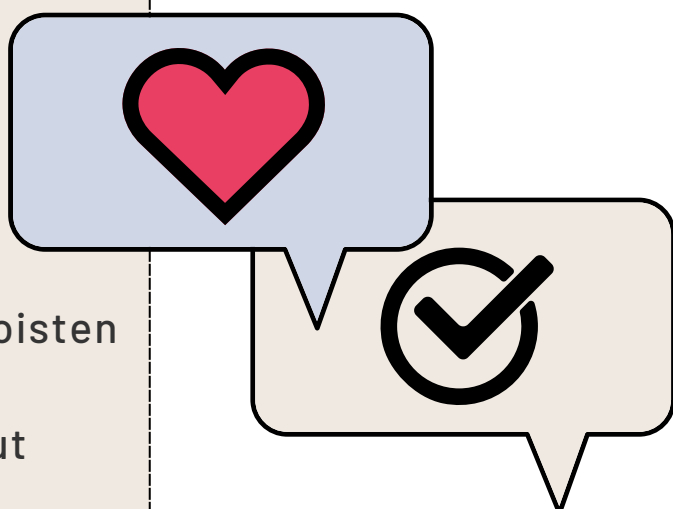
1. Työn priorisointi ja jäsentely
  - Tee muistilista tekemättömille töille
  - Käytä erilaisia muistutustyökaluja
  - Kirjaa asiat ylös
  - Sopikaa kokouksiin säännönmukainen struktuuri
2. Sovitut viestinnän käytännöt
  - Luokittele data ja dokumentit selkeästi
  - Siivoa vanha data pois näkyvistä
  - Poista turhat viestintäkanavat
  - Sopikaa kuhunkin tilanteeseen sopiva viestintäkanava
  - Viesti ytimekkäästi
  - Tuo esille, keneltä kaipaavat vastauksen esim. sähköpostiviestiin.
3. Keskeytyksettömän työn mahdollistaminen
  - Tuo esille halukkuutesi keskeytymättömään työhön
  - Jaa oma statustietosi järjestelmissä
  - Kunnioita työkaverin toivetta



# Hallitse eettistä kuormitusta

03

1. Keskustellaan ja kuunnellaan aktiivisesti ja avoimesti
2. Kerrotaan ja puhutaan vaikeistakin asioista
3. Toimitaan läpinäkyvästi ja avoimesti
4. Kunnioitetaan ja luotetaan toisten osaamiseen ja tekemiseen
5. Hyväksytään itsemme ja muut omana itsenään
6. Autetaan ja myötäeletään arkityössä
7. Huolehditaan yhdessä, että asiakaslupaukset voi täyttää



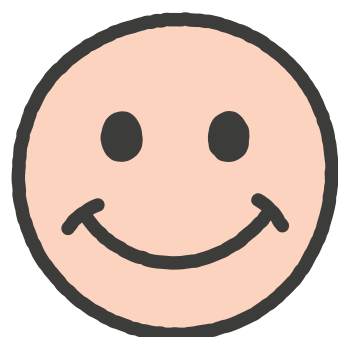
# Vahvista psykologista turvallisuutta

04



1. Virheet ja epäonnistumiset voi myöntää ja niistä opitaan
2. Mokat käsitellään hyväksyen ja syyttelemättä
3. Uskalletaan pyytää apua ja myöntää luottavaisin mielin, että en osaa
4. Autetaan ja tuetaan eteenpäin tarpeen mukaan ja opitaan yhdessä
5. Kommentoidaan uusia ideoita rakentavasti
6. Uskalletaan sanoa ja tullaan kuulluksi
7. Tunnetaan toinen toisemme ihmisinä ja pidetään huolta toisistamme
8. Kannustetaan toisiamme, huomataan pienet hyvät asiat ja kiitetään

# Tsekkaa työpaikkasi affektiivinen ergonomia



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



KESTÄVÄ  
aivoterveys

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Tampereen yliopisto  
Tampereen ammattikorkeakoulu



OULUN AMMATTIKORKEAKOULU



Tampere University Hospital