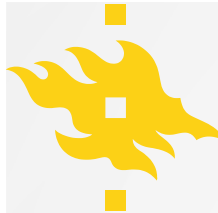




# KIIRE JA AIVOJEN HYVINVOINTI

Minna Huotilainen  
@minnahuoti  
Helsingin yliopisto





# AIVOTUTKIMUSTIEDON KÄYTTÄMINEN HYVINVOINNIN JA JAKSAMISEN EDISTÄMISEEN

## Autonominen hermosto

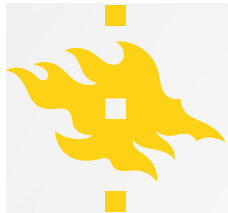
- Kiireen tunne
- Pitkäkestoinen stressi ja kiire
- Psykologinen turvallisuus, työyhteisöön kuulumisen tunne
- Tunne siitä, että voi muokata omaa työtään koko ajan paremmin itselle sopivaksi ja sujuvammaksi



## Kognitio

- Työn sujuvuus
- Työvälineet ja työn järjestelyt
- Tiedonkulku työssä
- Oppiminen
- Ammattitaidon käyttäminen





# AUTONOMISEN HERMOSTON TOIMINTA

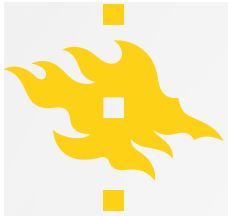


Kuva kirjasta  
Tunne aivosi  
Kuvan suunnittelu ja  
toteutus: Jori Uusitalo

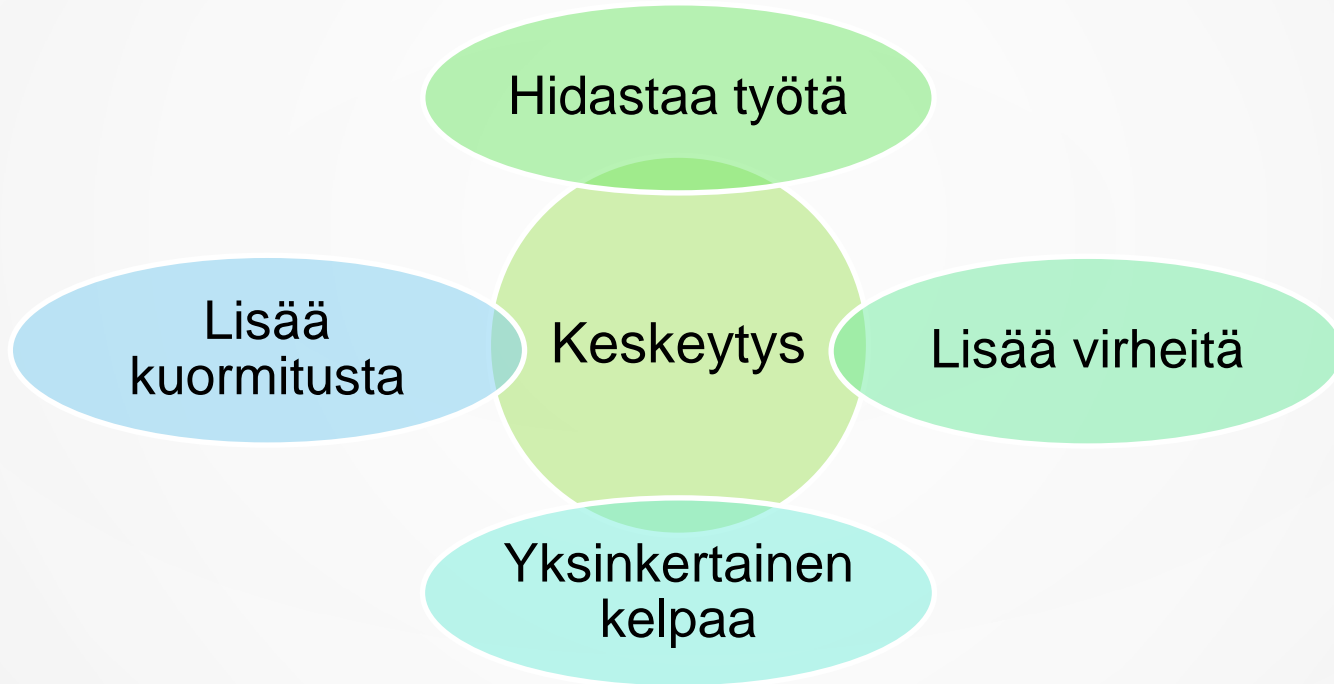
# Kiireen tuntua tuovat

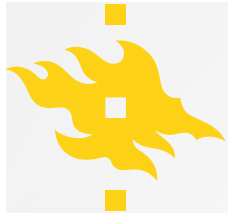
- Keskeytykset ja kesken jääneet tehtävät
- Jatkuva reagointi
- Taustamelu
- Visuaalinen häly
- Taukojen puuttuminen





# KESKEYTYKSEN NELJÄ HINTAA





# MIKSI TYÖN TAUOTTAMINEN ON TÄRKEÄÄ?



Kiireen kokemuksen katkaiseminen

Reflektointi, nokkeluus, muisti

Multitaskaus vähenee

Parempia päätöksiä

Kognitiivisen kuorman hallinta

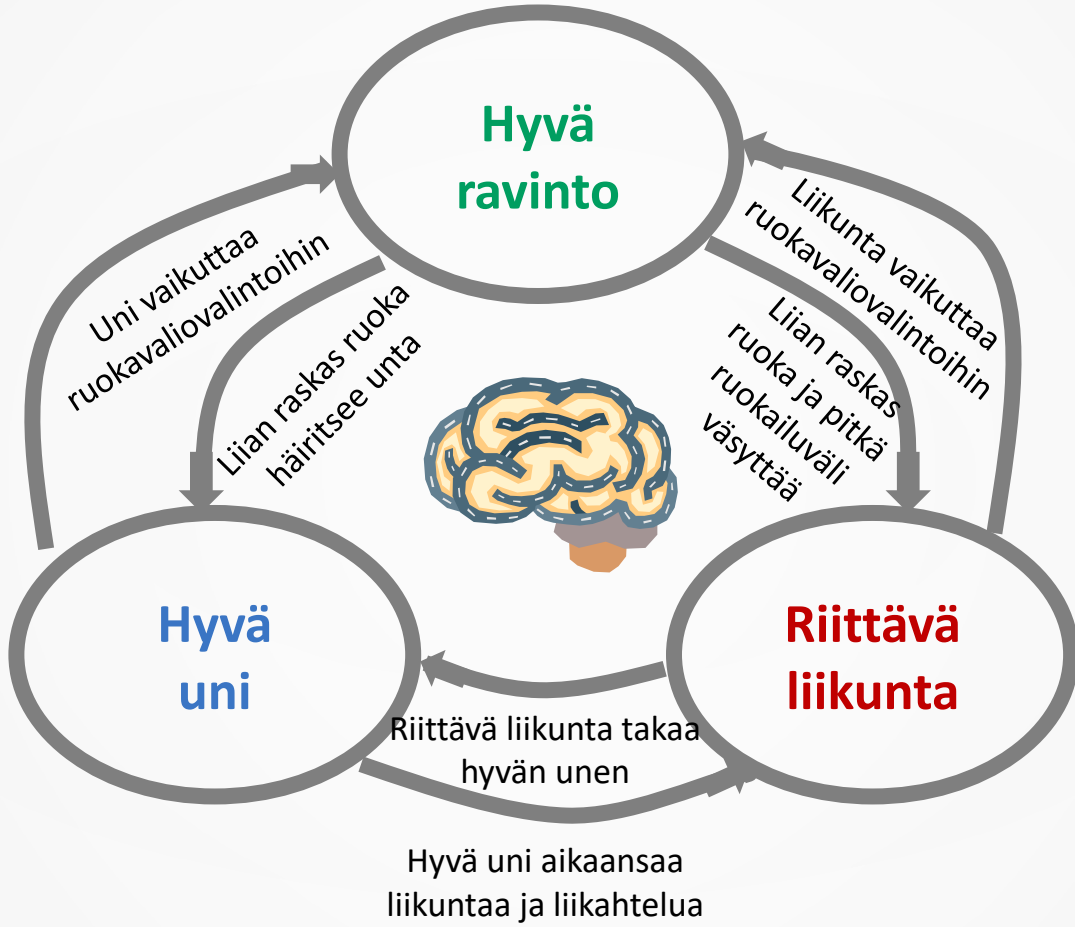
Fyysisen toimintakyvyn hallinta: venyttely, seisoskelu, rento liikkuminen



# TAUKOKULTTUURI REMONTTIIN TARJOTTIMEN AVULLA

		vähemmän	Energiaa	lisää
Miten meillä ajatellaan työn tauottamisesta? Miten se näkyy?	lisää +++	--- lukeminen	metsäkävely	+++ lounasdisko
Miten toimimme, jotta työn tauottamisesta tulee osa asiantuntija-työn osaamista?	Sisältöä	käsityö	kävely yhdessä	ulkokuntosali
Millainen on oma taukotarjottimemme? Lisää jokaiseen ruutuun vähintään yksi oikeasti mahdollinen teko.	vähemmän ---	värityskirja	roikkuminen	kuntopyörä

Työ ei saa asettaa työntekijää vaaralle alttiiksi.  
(Suomen laki)



Tapa on miehen kunnia.  
(suomalainen sananlasku)

Arjen rutiinit

Mikä on uusi, kestävä tapa toimia yhdessä?





# UNI KÄRSII KIIREESTÄ

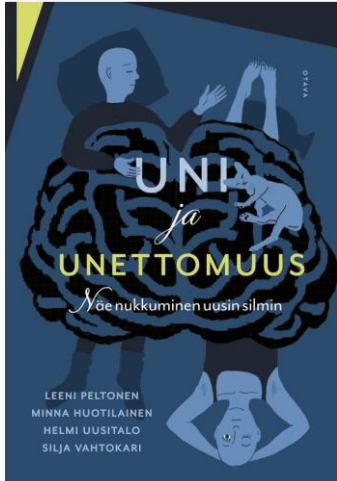
Unen aikana aivot työskentelevät

Prosessointi ja tiedonsiirto

**aktiivinen muisti** ->

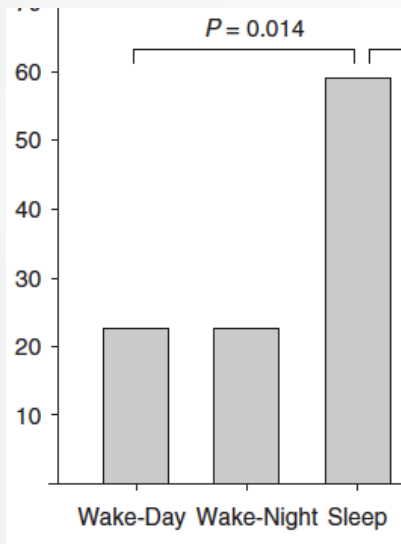
**pitkäkestoinen muisti**

Emootioiden säätely





# KIIRE ESTÄÄ OIVALLUKSEN, UNI AUTTAA

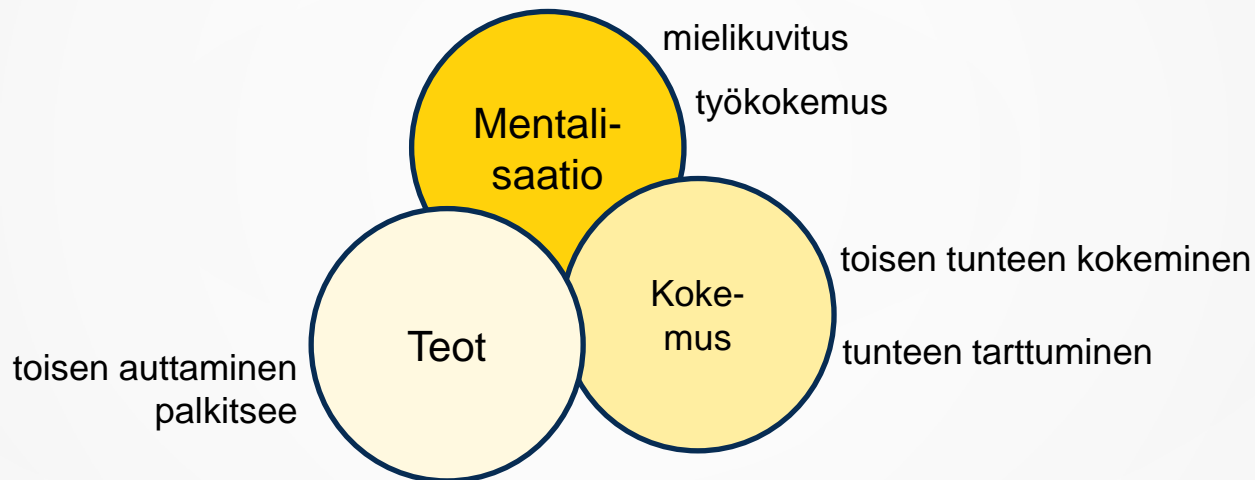


- Tutkimus: kiireisen tuntuinen tehtävä selitetään osallistujille monimutkaisella tavalla
- Tehtävässä on ”oikotie”, mutta sitä ei paljasteta
- ”Oikotien” hoksaaminen ei kiireisenä onnistu, mutta onnistuu nukkumisen jälkeen

Effects of sleep on the occurrence of **insight**. Percentage of participants gaining insight into the hidden structure: Participants either slept (at night) or remained awake (at night or during daytime) between initial short training and longer retesting. Modified from Wagner and others (2004).

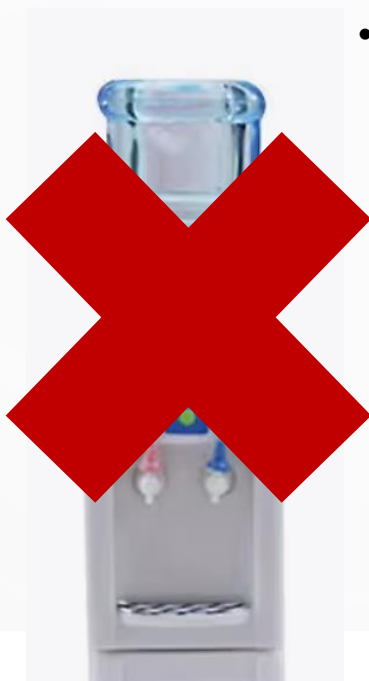


# EMPATIA KÄRSII LIIASTA KIIREESTÄ

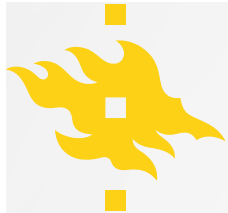


# MITEN RAKENNAN TOIMIVAN VESIAUTOMAATIN?

- **Vesiautomaattiefekti** = tutkimuksissa on havaittu työpaikan olennaisen hiljaisen tiedon siirtyvän runsaissa, satunnaisissa 2-5 henkilön kohtaamisissa, joiden kesto on 5 sek – 1 min



- Koska tapaamme?
  - Säännöllisesti?
  - Samaan aikaan lähityössä?
  - Aikaa keskusteluun ja kohtaamisiin, esim aamupala?
  - Uusien työntekijöiden integroituminen
  - Mistä tiedän, että joku on jo ratkaissut tämän ongelman työyhteisössämme?
  - Viestintä olemme me



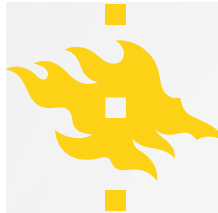
# OPPIMINEN VAATII UTELIAISUUTTA SAAKO ASIANTUNTIJA OLLA TIETÄMÄTÖN, HÄMMENTYNYT JA UTELIAS?

Käsityksemme ammattitaidosta on usein robottimainen

- Vastauksia on tultava kuin “apteekin hyllyltä”

Työn kehittäminen vaatii kuitenkin

- Kyseenalaistamista
- Tietämättömyyden ja osaamattomuuden tunnistamista ja tunnustamista
- Uteliaisuutta
- Kokeiluja, joista osa ei toimi



# AIVOTUTKIMUSTIEDON KÄYTTÄMINEN HYVINVOINNIN JA JAKSAMISEN EDISTÄMISEEN

## Autonominen hermosto

- Kiireen tunne
- Pitkäkestoinen stressi ja kiire
- Psykologinen turvallisuus, työyhteisöön kuulumisen tunne
- Tunne siitä, että voi muokata omaa työtään koko ajan paremmin itselle sopivaksi ja sujuvammaksi



## Kognitio

- Työn sujuvuus
- Työvälineet ja työn järjestelyt
- Tiedonkulku työssä
- Oppiminen
- Ammattitaidon käyttäminen



