

# Aivotyön ergonomia –työpajat

- löydetään keinoja kuormituksen hallintaan

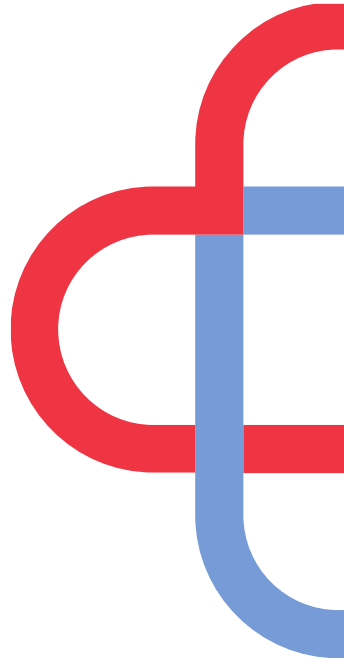


Sirpa Silventoinen ja Minna Sarkkinen

# Aivotyön ergonomia-työpajojen tarkoitus

1. Lisätä työyhteisöjen tietoisuutta ergonomian kokonaisuudesta: organisatorinen ergonomia, kognitiivinen ergonomia, fyysinen ergonomia
2. Lisätä työyhteisöjen tietoisuutta aivotyön ergonomiasta: tiedon käsittelyn, havaitsemisen, tarkkaavaisuuden, muistin ja ajattelun mahdollisuuksien ja rajojen huomioimista ihmisen, työn ja tekniikan välillä
3. Osallistaa työyhteisöjä tarkastelemaan työtä ja käytänteitä yhdessä aivotyön näkökulmasta
4. Oppia yhdessä tunnistamaan työstä ja työympäristöstä aivotyön kuormitustekijöitä
5. Tukea esimiehiä ja työyhteisöjä löytämään keinoja aivotyön kuormituksen hallintaan
6. Auttaa suuntaamaan enemmän huomiota oman työn suunnitteluun
7. Nostaa työyhteisössä olemassa olevia voimavaratekijöitä esille ja kannustaa työyhteisöjä ottamaan näitä voimavaratekijöitä käyttöönsä

**Jotta kuormitustekijöitä voidaan hallita, niin ne tulee ensin kyetä tunnistamaan**



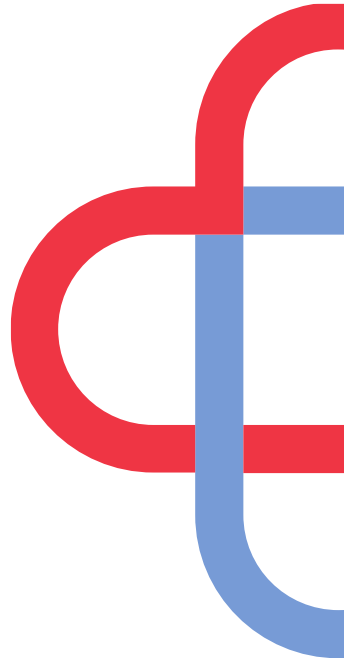
# Työpajan toteutus

- luomme rentoa tunnelmaa ja herättelemme kiinnostusta aiheeseen
- tuomme tutkittua tietoa aiheesta
- annamme aikaa pienryhmien pohdinnoille ja yhteiselle keskustelulle
- ohjaamme keskustelua asioihin, joihin työyhteisöllä on mahdollisuus pystyä vaikuttamaan omassa työyhteisössä
- pidämme huolta, että keskustelua käydään konkreettisissa asioissa
- huomioimme erityisesti työyhteisön esiin nostamat voimavarat ja onnistumiset
- toteutamme mikrotauon Breakpro- sovelluksen avulla



# Hyödyt

1. Työpajoissa syntyy avointa keskustelua, joka avartaa ja jäsentää osallistujien omaa ajattelua
2. Tilaisuuksissa on ollut turvallinen ilmapiiri, jolloin hiljaisetkin työyhteisön jäsenet ovat uskaltaneet puhua
3. Työyhteisö pystyy vielä keskenään käymään läpi aihetta ja valitsemaan itselleen sopivan toimenpiteen jatkotyöstettäväksi
4. Työyhteisö pystyy lähtemään toteuttamaan yhdessä sovittuja kuormitusta vähentäviä asioita
5. Työyhteisö pystyy hyödyntämään näitä tietoja riskien arvioinnissa ja kehittämistoimenpiteissä
6. Keskeisenä tarkoituksena on vähentää aivotyön kuormitusta pienillä teoilla
7. Työyhteisökäynneillä kysymme ja seuraamme, miten kehittämistoimenpiteet ovat edenneet ja tarvitaanko meidän apua



# Työyhteisöjen vastuu

1. Esimies järjestää ajan, jotta työyhteisö pääsee osallistumaan työpajaan (1,5 tuntia)
2. Työpajatyöskentely edellyttää kaikkien osallistumista.
3. Työyhteisö ottaa vastuun kuormitusta vähentävien keinojen käytäntöön saattamisesta.
4. Työyhteisöstä riippuen toisilla kehittämistoimenpiteiden käytäntöön saattaminen toteutuu paremmin ja toisille heikommin

