



TYÖAJAN LYHENTÄMINEN – UHKA VAI MAHDOLLISUUS

- **VISIO JA TAVOITE, TUOTTAVUUTTA PARANTAMALLA**
- **PSYKOLOGIS - FILOSOFINEN NÄKÖKULMA. KYSYMYKSET:** miten psykologista tietoa hyödyntämällä parannetaan työn tuottavuutta ja varmistetaan tavoitteissa eteneminen?
 - Työyhteisön kehittämiseen (psykososiaaliset tekijät)
 - Työolojen ja työn tekemisen uudistamiseen

TSL – keskustelutilaisuus 4.11.2020

Markku Gardin

VISIO JA SEN TOTEUTUMINEN – matka lyhyempään työaikaan



- **Sanna Marinin visio on arvokas ja tarpeellinen**
- **Miten tavoitteeseen, visioon päästään? Miten tuottavuutta parannetaan?**
 - **Hyödynnetään kokemukset ja tutkimustieto**
 - **Katse ja painopiste niihin toimenpiteisiin ja tekemisiin, jotka vievät kohti tavoitetta**
 - **Varmistetaan, että tehdään oikeita asioita ja pysytään oikealla tiellä**
 - **Sitten ollaan perillä ja valmiina lyhennettyyn työaikaan**
 - **Matka, tekemiset on usein yhtä arvokas kuin tavoite**



Psykologian ja aivotutkimuksen tiedot tuottavuutta parantamaan

- Matkasuunnitelmaa tehtäessä oppia myös psykologian tutkimuksista
- Uutta tietoa aivoista ja niiden toiminnasta työelämässä, sitä voidaan hyödyntää tuottavuutta parantamaan
- **Mitä tuottavuuden parantaminen edellyttää työyhteisön toiminnalta? Työolosuhteita? Työn tekemiseltä? Mitä steppejä näissä on otettavissa?**



Ihminen on sosiaalinen olento – panostetaan työyhteisön kehittämiseen

Sosiaalisen tarpeiden täytyessä olemme yhteistyökykyisempiä ja tuottavampia. Huomioimatta jättäminen saa ihmiset puolustuskanalle tai vetäytymään joukosta. Työn tulokset huononevat. Ne vaikuttavat oireiluun, stressiin, luovuuteen ja ongelmanratkaisu- sekä mukautumiskykyymme.

Miten nämä sosiaaliset tarpeet ovat työyhteisössasi?

- **OMA ASEMANI.** Sosiaalinen nokkimisjärjestys, näkemys omasta paikasta suhteessa muihin, kokemus siitä, arvostetaanko tehtävääni, minua, mielipiteitäni..
- **AUTONOMIA TEHTÄVISSÄNI.** Tunne siitä, että voin vaikuttaa asioihin, tehdä valintoja. Ihmiset, joilla on hallinnan tunne, stressaantuvat samassa tilanteessa huomattavasti vähemmän kuin ihmiset, jotka kokevat etteivät voi vaikuttaa asioihin.



..työyhteisön kehittäminen

- **YHTEENKUULUVUUS TYÖPAIKALLANI.** Turvallinen yhteys ympärillä oleviin ihmisiin. Olemmeko me vai me ja te? Sosiaalinen kipu, kuten ulkopuolelle jäämisen tunne, aktivoi samat aivoalueet kuin fyysinen kipu.
- **OIKEUDENMUKAISUUS.** Haluamme tulla kohdelluksi oikeudenmukaisesti ja reilusti. Epäoikeudenmukaisuus stressaa. Emme keskity hyvään tekemiseen.
- **ENNUSTETTAVUUS, TURVALLISUUS.** Mitä minulle tapahtuu? Koettu epävarmuus heikentää muistia, haittaa suorituskkyä ja kykyä olla läsnä tässä hetkessä. Muutostilanteissa on tärkeää kiinnittää huomiotaan keinoihin, joilla voi lisätä selkeyttä, ennustettavuutta, autonomian tunnetta. Haetaan ratkaisuja. Senkin kertominen, että jotain ei tiedä, on tärkeää.



JATKUVAAN OPPIMISEEN TYÖSSÄ

Mitä aivot tarvitsevat oppiakseen uutta?

- Työelämä jatkuva oppimista, sopeutumista muutokseen. Uuden tiedon etsintää ja soveltamista, uusien ratkaisujen hakemista.
- Rauhalliset, turvalliset työolot luovat pohjan oppimiselle ja kehittämiselle. Parhaiten positiivisessa ja kannustavassa ilmapiiri.
- Oma työ hallinnassa, oman työn asiantuntija: innostunut työstään ja halukas oppimaan.
- Jatkuva stressi heikentää muistia, samoin uuden oppimista. Aivojen pitää antaa levätä, muuten ne ylikuumenevat.
- Parhaat innovaatiot syntyvät ja ongelmat ratkeavat silloin, kun niitä vähiten odottaisi. Aivot levossa.



Yksi steppi: kiire ja hoppu pois! Huolehditaan palautumisesta

- Aivot tarvitsevat palautumista. Työpäivän aikana mahdollisuus siihen. Vapaa-aikana. Uni ja liikunta.
- Jokainen keskeytys ja asioista toiseen hyppiminen maksaa. Virheiden määrä lisääntyy. Samaan työhön menee pidempi. Keskittyminen alkaa pätkiä. Haittaa luovuutta eikä ongelmanratkaisukykyä.
- Nykyisessä työelämässä palautumiseen ja rauhoittumiseen ei ole riittävästi aikaa?
- Varaa työpäivästä rauhoittumisen hetkiä, rauhallinen työtilakin. Hiljennä älylaitteet, sähköposti, somet. Tee keskittymistä vaativat tehtävät hiljaisen hetken aikana. Aamupäivä tehokkainta.
- Lounas- ja kahvitauko muualla kuin oman työpisteen ääressä



MONTA RAUTAA TULESSA, MUTTA: TAOTAAN RAUTA KERRALLAAN

- **Tarkkaavaisuus voi kohdistua vain yhteen asiaan kerrallaan, aivot eivät kykene monen tehtävän tekemiseen samanaikaisesti.**
- **Työpaikalla usein samaan aikaan: vastattava viesteihin tai puhelinoittoihin, siedettävä ympäristön hälyä ja samalla yritettävä työskennellä keskittymistä vaativan tehtävän parissa.**
- **”Monta rautaa” kuormittaa muistia. Lisää stressiä. Uuvuttaa. Haittaa oppimista.**
- **län myötä vaikeudet korostuvat.**
- **Ajankäytölle suunnitelma. Tee lista hoidettavista asioista. Seuraavaan, kun edellinen valmis. Uudet tehtävät, pane listalle.**



TYÖ JA TYÖOLOT TEKIJÄNSÄ MUKAAN



- **Määräytyykö työtila työanalyysin pohjalta? Mitä onnistunut työnteko edellyttää työympäristöltä?**
- **Avokonttori ei ole välttämättä aivoille paras ratkaisu.**
- **Työntekijöiden annettiin päättää, miten he työnsä järjestävät. Työn mielekkyys parani ja tulokset olivat hyvät.**
- **Oma työpiste on aivoille tärkeä paikka. Oma ”reviiri” luo turvallisuutta. Linja-autossakin oma reviiri.**
- **Myös mukavia kokoontumistiloja, työasioita voi pallorella työkavereiden kanssa. Kahvihuone tärkeä.**

ETÄTYÖSTÄ KOKEMUKSIA TUOTTAVUUSLOIKKAAN, TUORE TUTKIMUS (Akava):

- Etätyö vähentää kuormitusta parantamalla mahdollisuuksia vaikuttaa omaan työhön.
- Ajan hallinta ja työpäivän rytmittäminen helpottuvat. Kiire ja keskeytykset vähenivät työntekijöillä.
- Monien asioiden tekeminen yhtä aikaa väheni etätyön lisääntyessä.
- Myös: kunnolliset ruoka- ja kahvitauot, ulkoilu ja liikunta.
- Yhteisöllisyyden ja riittävän vuorovaikutuksen vaaliminen ja varmistaminen. Ollaan työpaikalla. Yhteisesti sovitut pelisäännöt.
- Osa nauttii etätöistä täysillä, osaa kyllästyttää. Henkilöt ja työtehtävät huomioon.
- Etätyön ja lähityön sopiva yhdisteleminen toisi tuottavuusloikan, lisää tehoa.



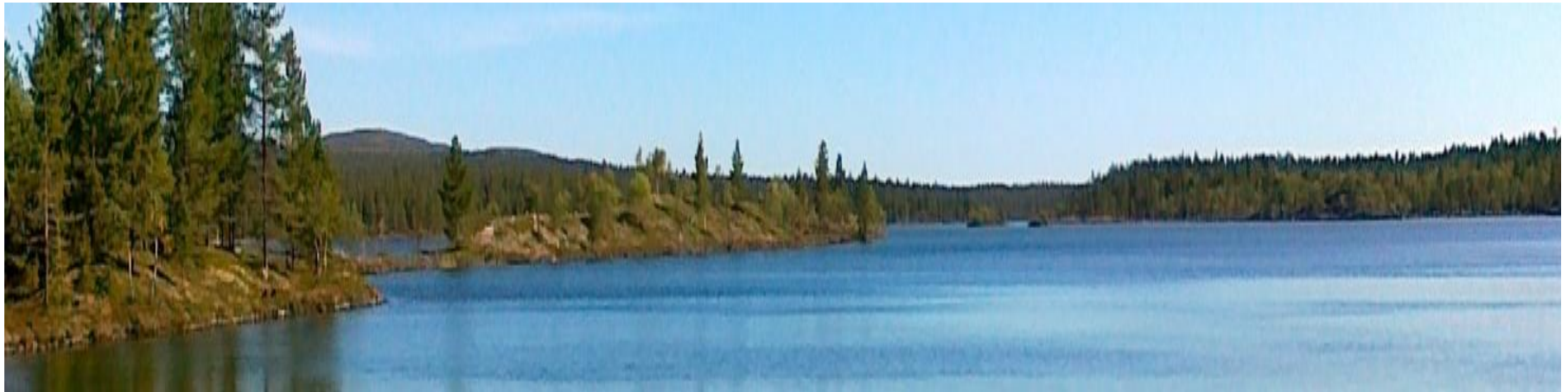
YHTEENVETO: psykologinen matka tuottavuuden parantamiseen, lyhyempään työaikaan

- **Tehostetaan työyhteisön toimintaa**
- **Panostetaan työn ja työympäristön kehittämiseen**
 - **Jatkuvaan uuden oppimiseen**
 - **Kiire ja hoppu pois**
 - **Taotaan yksi rauta kerrallaan**
 - **Työ ja työolot tekijänsä mukaan**



MATKA TEHTY- PERILLÄ OLLAAN

kiitos matkaseurasta



Käyttämäni LÄHTEITÄ

- **Minna Huotilainen ja Katri Saarikivi, Aivot työssä.**
- **Katri Saarikivi, tutkimuksia ja kirjoituksia**
- **Minna Huotilainen, tutkimuksia ja kirjoituksia**
- **Vahtera, Kivimäki, Työntekijöiden hyvinvointi kunnissa ja sairaaloissa: tutkittua tietoa ja haasteita**
- **Neuroleadership.com**
- **Ylen uutisia etätyöstä 2.11.2020**
- **Ylen uutinen, koulututkimus 30.10.2020**