



## ESLUn terveiset työyhteisöihin - Työpäivää tuunaamalla kohti parempaa arkea

*Tämän päivän työtehtävät edellyttävät yhä enemmän aivotyötä, kuten tiedonkäsittelyä, ajattelua, muistamista, perehtymistä, muutoksiin sopeutumista ja yhteistyön tekemistä. Toisaalta työtä saattavat kuormittaa häly, jatkuvat keskeytykset ja tehtävästä toiseen hyppiminen, päällekkäiset tehtävät, rauhattomuus ja huono johtaminen. Kaikki nämä osaltaan heikentävät työhyvinvointia. Työntekijöiden jaksamista voi kuitenkin parantaa eri tavoin, muun muassa liikunnan ja aivoergonomian keinoin.*

Ihminen viettää suuren osan ajastaan töissä ja työmatkoilla, joten henkilöstön jaksamisen ja työtehon kannalta on ratkaisevaa. Miten tämä aika käytetään ja millaisissa olosuhteissa se kuluu? Erilaiset työtehtävät vaativat erilaista tauottamista, liikuntaa ja aktiivisuutta. Oleellista on löytää ne itselle ja työyhteisölle sopivimmat.

Työpaikan liikunnallinen toimintakulttuuri ja työnantajan kannustus fyysiseen aktiivisuuteen voivat lisätä henkilökunnan aktiivisuutta myös vapaa-ajalla, mikä parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tiedämme, että liikunta tukee aivoterveyttä, vähentää stressiä ja parantaa keskittymiskykyä, mikä on keskeistä aivoergonomian kannalta. Kun fyysinen aktiivisuus ja aivoergonomia yhdistetään työpäivään, syntyy ympäristö, joka edistää työntekijöiden tyytyväisyyttä ja suoritustasoa.

Liikunnallinen toimintakulttuuri lisää työyhteisöjen hyvinvointia, mutta miten?

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU on liikkumisen asiantuntija ja edistäjä, joka aikuisliikunnan toimialalla keskittyy työ- ja eläkeikäisten liikunnallisen elämäntavan edistämiseen ja liikkeen lisäämiseen. ESLU kehittää työyhteisöjen liikunnallista toimintakulttuuria Buusti360-hyvinvointikonseptin avulla sekä tukee urheiluseuroja aikuisille suunnatun liikuntatoiminnan kehittämisessä.

Lue lisää ESLUn Buusti360-työyhteisöpalveluista.

## Tue keskittymiskykyä aivoergonomialla -koulutussarja

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLUn ja muiden Liikunnan aluejärjestöjen Buusti360-työhyvinvointiohjelma toteuttaa työyhteisöille professori ja aivotutkija **Minna Huotilaisen** kanssa koulutussarjan keskittymiskyvyn tukemisesta aivoergonomialla. Samalla pohditaan liikunnan ja aktiivisuuden roolia aivoergonomiassa ja työkyvyssä.

Koulutussarja koostuu kahdesta videoluennosta sekä verkko-oppimisympäristön sisällöistä.

### Maksullisten koulutusten ajankohdat ja teemat

#### Osa 1. Aivoergonomiaa tukeva työn rytmittäminen 23.10.

Nopeampia täsmäratkaisuja oman työn rytmittämiseen ja työpäivän tuunaamiseen keskittymiskyvyn ja samalla tehokkuuden optimoimiseksi.

#### Osa 2. Kestävä työura ja aivoterveys 20.11.

Jaksanko tätä työtä vielä kymmenen vuoden päästä? Kestäviä työkaluja ja toimintatapoja oman työn ja keskittymiskyvyn johtamiseen.

Koulutuksen sisältö ja materiaali ovat työyhteisönne käytössä julkaisuajankohdasta 90 päivää eteenpäin. Hinta määrittyy organisaation koon mukaan. Osallistua voi myös yksityishenkilönä.

Tilaukset ja lisätiedot



## Työyhteisöliikunnan verkostotapaamiset 19.9.

Syyskuun verkostotilaisuus käynnistyy valtakunnallisella lähetyksellä, jossa aivotutkija ja Helsingin yliopiston kasvatustieteen professori **Minna Huotilainen** esittelee kolmiosaisen keskittymiskykyä aivoergonomialla -koulutussarjan maksuttomalla tutustumisjaksolla 19.9. klo 13.00. [Ilmoittaudu valtakunnalliseen verkostotapaamiseen.](#)

Asiantuntijaosion jälkeen on mahdollisuus jatkaa keskustelua työhyvinvoinnista ja liikunnasta vapaammin alueellisessa verkostossa työyhteisöliikunnan asiantuntija Merja Palkaman johdolla eri aiheisiin pureutuviin pienryhmiin jakautuen.

### Etelä-Suomen alueellinen verkostotapaaminen klo 13.45-15.00

ESLU koordinoi alueellaan Buusti360-työyhteisöliikunnan verkostoa, joka kokoaa yhteen erikokoisten työpaikkojen henkilöstöliikunnasta ja työhyvinvoinnista vastaavia henkilöitä. Verkostossa jaetaan tietoa ja hyviä käytäntöjä, keskustellaan ja verkostoidutaan sekä tuetaan osallistujia suunnitelmallisen, tavoitteellisen ja pitkäjänteyksen työyhteisöliikunnan edistämässä osana työpaikan työhyvinvoinnin kokonaisuutta. Verkostotapaamiset ovat teemoitettuja ja maksuttomia tilaisuuksia.

Ilmoittaudu mukaan ESLUn alueen tapaamiseen

## Buusti360-onnistumistarinat

### Kuka päättää, miten töitäsi teet?

*Kun tulee takaisin töihin lomalta, työmatkalta tai vaikka sairaslomalta, työ voi näyttää vähän erilaiselta kuin yleensä. Juuri tuossa muutostilanteessa silmät saattavat avautua aivan uudella lailla.*

Ajattelen, että meillä jokaisella on velvollisuus kehittää omaa työtämme. Kuka muu sen tekisi? Kuka esimerkiksi päättää siitä, miltä työpaikalla näyttää ja kuulostaa? Jos kaikki näyttää sekavalta sähellykseltä ja kuulostaa kakofonialta, se ei varmasti ole kenenkään etu. On tärkeää, että puutumme töissä sellaisiin asioihin, jotka turhaan kuormittavat aivojamme, eivätkä tuota mitään. Katsele siis ympärillesi ja kuuntele hetki, kun astut töihin. Kannattaisiko jotain kohentaa? Miten?

Pienen tauon, kuten loman jälkeen aivojen ”automaattiohjaus” on poissa päältä, jolloin näemme selvemmin, mitä oikeastaan tapahtuu. Voimme havainnoida tuntemuksiamme ja mielialaamme. Jos todella istut töissä koko päivän aamusta iltaan, asialle pitäisi oikeasti tehdä jotain. Mistä tauoton istuminen johtuu? Yleensä se johtuu juuri aivojen ”automaattiohjauksesta”, tavoista ja tottumuksista, jotka ovat päässeet pesiytymään meihin ja koko työyhteisöön. Ei se ole kenenkään päätös, mutta se jatkuu ja jatkuu, elleimme tee asialle jotain.

Olisiko juuri nyt hyvä hetki ajatella aivojaan ja niiden hyvinvointia? Aivot ovat kalleinta pääomaamme, joten kestävä tapa tehdä töitä on sellainen, joka pitää aivoista huolta. Tutustu aivoihisi ja muokkaa töitäsi sellaiseen suuntaan, että aivot voivat hyvin.

*Kestävään työtapaan rohkaisten, Minna Huutilainen*

## Onko teidän organisaationne Suomen Aktiivisin Työpaikka?

Tiedätkö miten teidän työpaikallanne liikutaan? Älä arvaile, vaan kartoita.

- Osallistuminen onnistuu täyttämällä kartoituskysely.
- Kyselyn tulee täyttää työhyvinvoinnista vastaava henkilö

- tai tiimi.
- Vastaamiseen kannattaa varata aikaa noin 30-60 min.
  - Vastaamisen tueksi tarvitet mahdolliset työhyvinvoinnin toimintasuunnitelmat ja muut liikuntaan liittyvät tilastot.
  - Kyselyssä kysytään myös yhteistyöstä työterveyshuollon kanssa, joten siihen liittyvät dokumentit on hyvä olla esillä.

Kyselyn täytettyäsi ESLUn asiantuntija on automaattisesti sinuun yhteydessä palautetilaisuuden osalta. **Suomen Aktiivisin Työpaikka -kilpailun**

**osallistumisaika on vuoden 2024 osalta 1.11.2024 saakka.** Huomioithan, että myös palautetilaisuus tulee olla pidettynä tähän mennessä.

[Lue lisää](#)



## Vinkkaa kollegallesi ESLUn työyhteisöliikunnan uutiskirjeestä

ESLU julkaisee työyhteisöille suunnattua maksutonta uutiskirjettä noin neljä kertaa vuodessa. ESLUn työyhteisöjen hyvinvoinnista vastaaville suunnatusta maksuttomassa työyhteisöliikunnan uutiskirjeessä nostetaan esiin tuoreita selvityksiä, kuullaan asiantuntijoiden ajatuksia liikunnan ja työhyvinvoinnin tilasta sekä kutsutaan liikunnan ja työhyvinvoinnin parissa toimivia keskustelemaan aiheesta ja jakamaan omia oivalluksiaan. ESLUn uutiskirjeestä saat myös ajankohtaista tietoa ESLUn ja sen yhteistyötahojen palveluista ja tapahtumista työhyvinvoinnin ja liikunnan edistämiseksi omassa organisaatiossasi.

Vinkkaa uutiskirjeestä myös kollegoillesi, jotka tekevät työtä henkilöstön hyvinvoinnin parissa.

[Lue lisää ja tilauslomake](#)

## Lisätietoja ja yhteydenotot

**Merja Palkama**

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLUn aikuisliikunnan asiantuntija



puh. 044 901 9289  
merja.palkama@eslu.fi

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU  
Olympiastadion, Paavo Nurmen tie 1, 00250  
Helsinki  
[www.eslu.fi](http://www.eslu.fi)



Osoitelähde: ESLUn asiakasrekisteri.  
Jos et halua meiltä enempää postia, poistu postituslistalta.