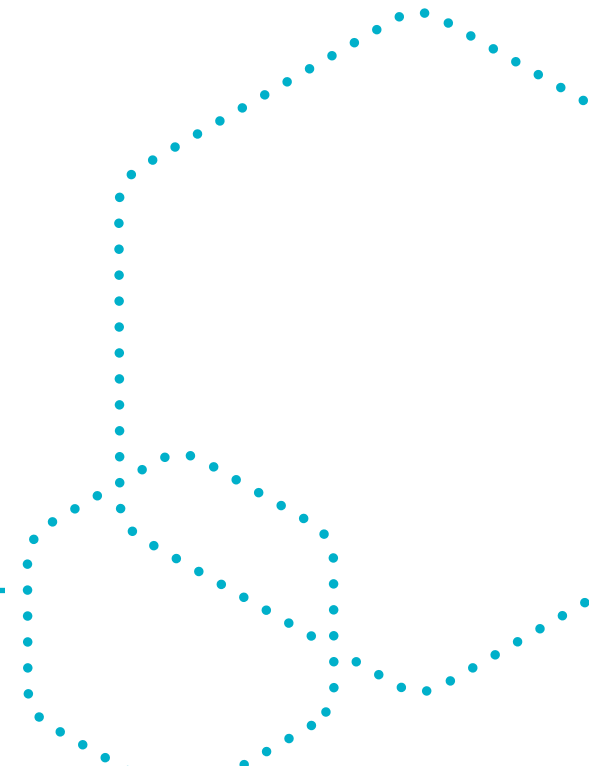


Työterveyslaitos

23.11.2023 klo 13:30-14:15, Paasitorni

Miten ihminen jaksaa teknologian kiihtyessä?

Miia Vahlsten, Kehittämispäällikkö
Työterveyslaitoksen Akatemia-yksikkö



Miia Vahlsten

- Kehittämispäällikkö, KM (1995), Muutosagenttikouluttaja
- Vastaavana tuottajana Työterveyslaitoksen tutkimukseen perustuvissa koulutuksissa, mm.
 - Sujuva aivotyö
 - Työ, tekoäly ja ihminen
 - Virtaa palautumisesta
 - Työpaikkakiusaamisen nollatoleranssi
 - Työhyvinvoinnin johtaminen



Kuvakokeiluni:

Luo minulle kuva, jossa on kaksi ihmistä, joista toinen on innostunut teknologiasta ja laitteista, toinen on kuormittunut ja väsynyt tietotekniikasta, viestitulvasta ja hälyistä.





Tavoite:

Jokainen osallistuja saa tietoa ihmisen vahvuuksista tekoälyn ja teknologian aikakaudella, vinkkejä oman työhyvinvointinsa edistämiseen ja konkreettisia työvälineitä arkeen.

Työvälineet voidaan jakaa myös jäsenistölle.

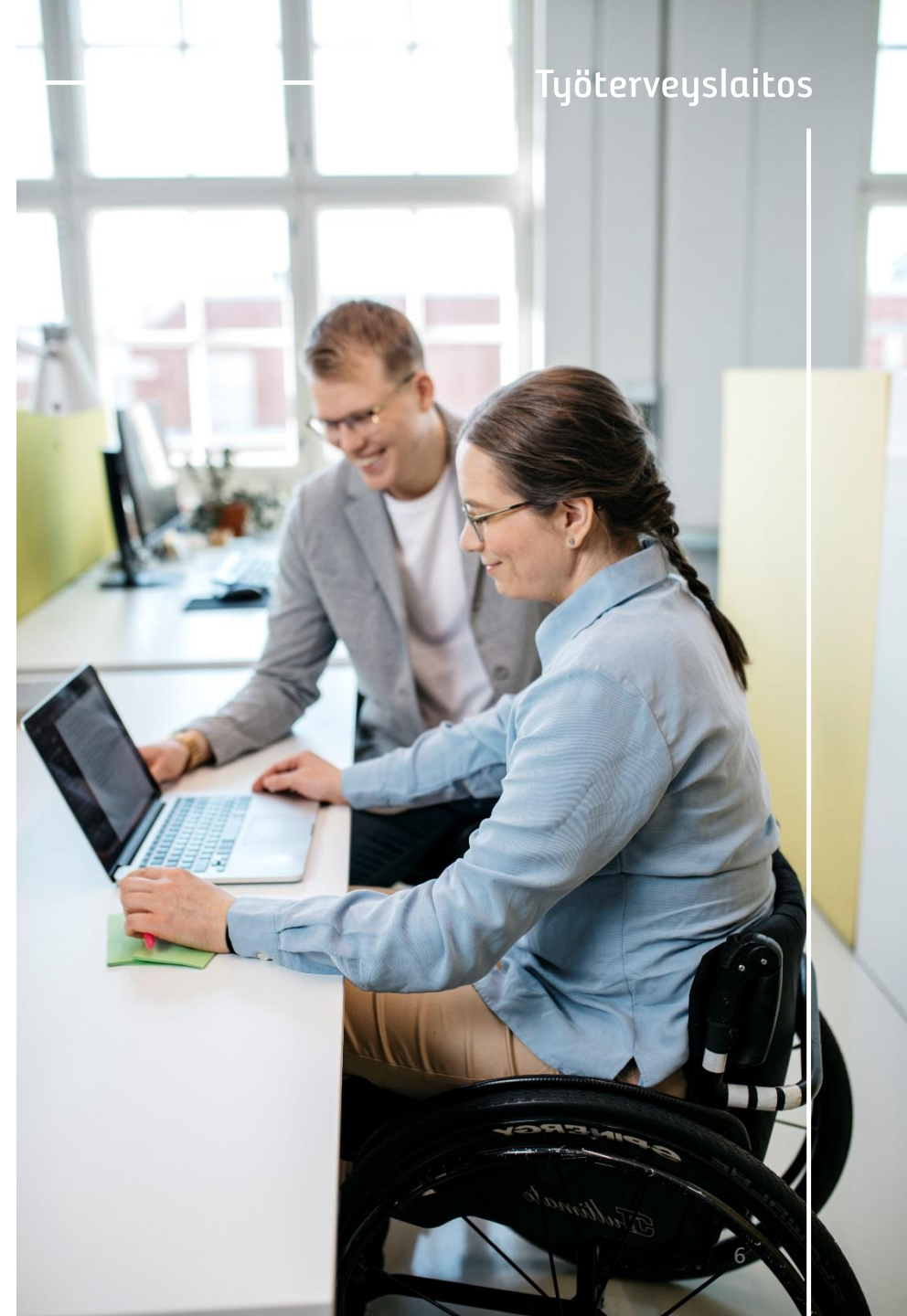


Ihmisen vahvuudet tekoälyn aikakaudella

Vaikka jo nyt huomaamme, että tekoäly tekee aiemmin ihmiselle kuuluneita töitä, niin edelleen ihmisellä on vahvuuksia:

- Kyky ratkaista ongelmia luovasti
- Kyky toimia yhteistyössä erilaisten ihmisten kanssa ja erityisesti huomioida erilaisuutta innovaatioissa
- Kyky olla empaattinen ja huomioida, miltä toisessa ihmisessä tuntuu
- Kyky huomioida eettisyys työssä

Ehkä tekoälyä hyödyntäen?



**Kysyin ChatGPT:tä
Miten ihminen voi jaksaa
teknologian kiihtyessä?**

Vastaus:

Teknologian kiihtyessä voi olla haastavaa pysyä mukana ja löytää tasapaino omassa elämässä. Tässä on muutamia vinkkejä, jotka voivat auttaa ihmistä jaksamaan:

- 1.Priorisoi aikaa ja aseta rajat:** Määrittele selvät rajat teknologian käytölle ja varaa aikaa myös muille aktiviteeteille, kuten liikunnalle, rentoutumiselle ja sosiaalisille suhteille. Älä anna teknologian hallita koko elämääsi.
- 2.Harjoittele digitaalista detoxia:** Säännöllisesti irrota itsesi teknologiasta ottamalla taukoja puhelimen, tietokoneen ja muiden laitteiden käytöstä. Näin voit rauhoittaa mieltäsi ja vähentää stressiä.
- 3.Keskity yhteen asiaan kerrallaan:** Monia ihmisiä kuormittaa jatkuva multitasking eli useiden asioiden tekeminen samanaikaisesti. Yritä sen sijaan keskittyä yhteen tehtävään kerrallaan ja anna sille täysi huomiosi. Tämä auttaa sinua pysymään keskittyneenä ja vähentää stressiä.
- 4.Pidä huolta omasta hyvinvoinnistasasi:** Säännöllinen liikunta, terveellinen ruokavalio, riittävä uni ja rentoutumisesta huolehtiminen ovat tärkeitä tekijöitä jaksamisen kannalta. Huolehdi myös omasta mielenterveydestäsi ja ota tarvittaessa apua ammattilaiselta.
- 5.Löydä tasapaino teknologian käytön ja offline-elämän välillä:** Teknologia tarjoaa monia mahdollisuuksia, mutta on tärkeää muistaa myös offline-maailman arvo. Varaa aikaa harrastuksille, luonnossa liikkumiselle ja face-to-face -vuorovaikutukselle.
- 6.Opettele tiedonhallintataitoja:** Teknologian kiihtyessä tietoa on valtavasti saatavilla. Opettele arvioimaan ja suodattamaan tietoa, jotta voit keskittyä olennaiseen ja välttää tiedon ylikuormitusta.

Jokainen ihminen on yksilöllinen, joten on tärkeää löytää omat keinot jaksamisen tukemiseksi teknologian kiihtyessä.

Oman työhyvinvoinnin edistäminen



“Teen parhaani”



Työkyky heittelee

- "Teen parhaani" on eri asia eri päivinä ja eri työuran eri vaiheissa
- Mikä on riittävän hyvä suoritus tänään?

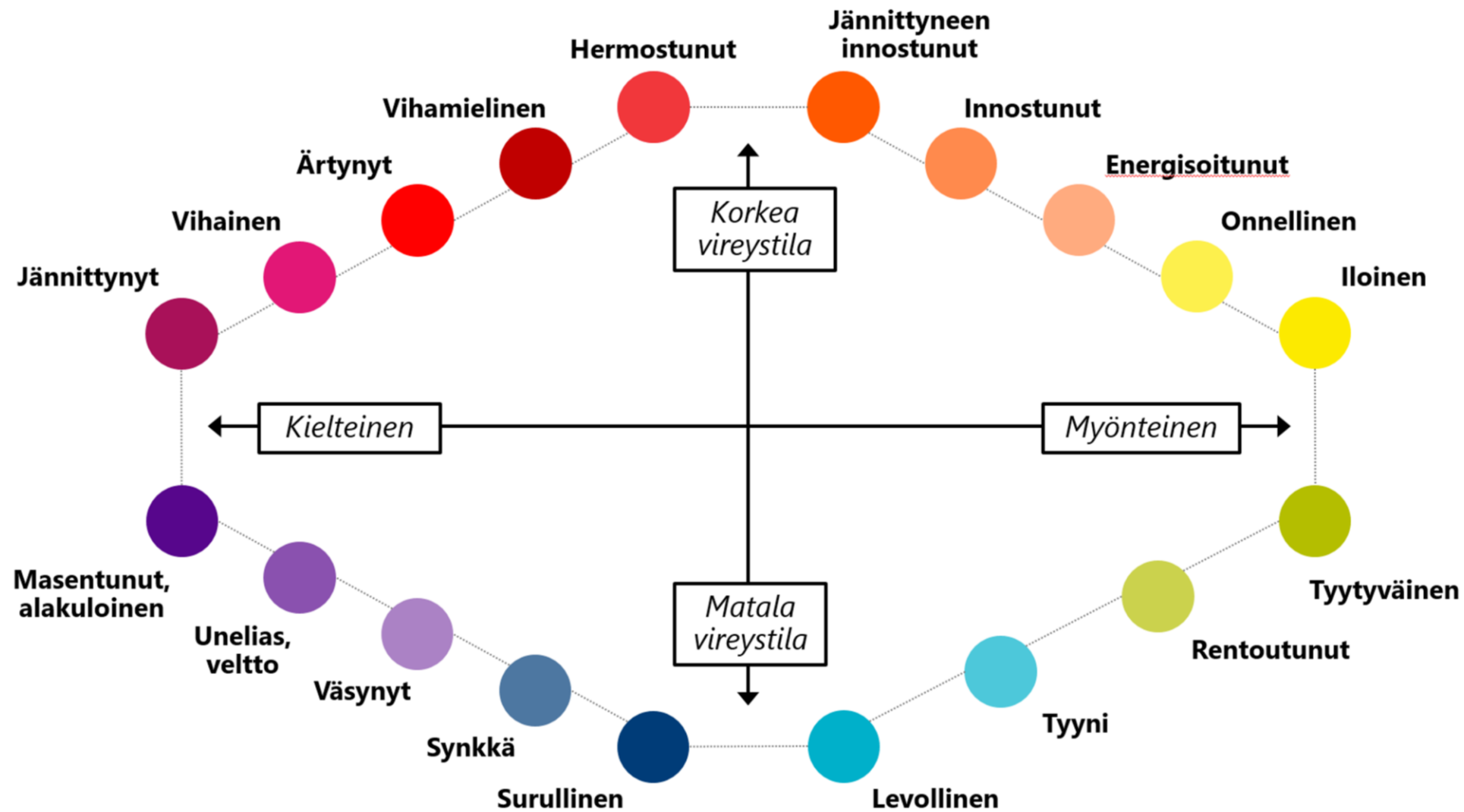
Parasta huomiointia itselle ja toiselle:

- Miten voit?
- Voinko auttaa?

Tiedosta tunteesi ja jaksamisen tasosi työpäivän aikana. → Muista tauot!



Itsesäätelytaidot ja tunteet



Energian ja palautumisen lähteet ja syöpöt arjessa



Kollegat
Asiakkaat
Monipuolinen työ

Läheiset
Harrastukset
Uni, liikunta, lepo



Jatkuva kiire & kasaantuvat työt
Taukojen puute
Melu ja järjestelmien hälytykset

Työasioiden miettiminen
Pitkät työpäivät
Väsymys

Keskittymisen tukeminen

- Kognitiivinen ergonomia
- Kokouskäytänteet
- Fyysinen toimintakyky tukee mielen toimintakykyä

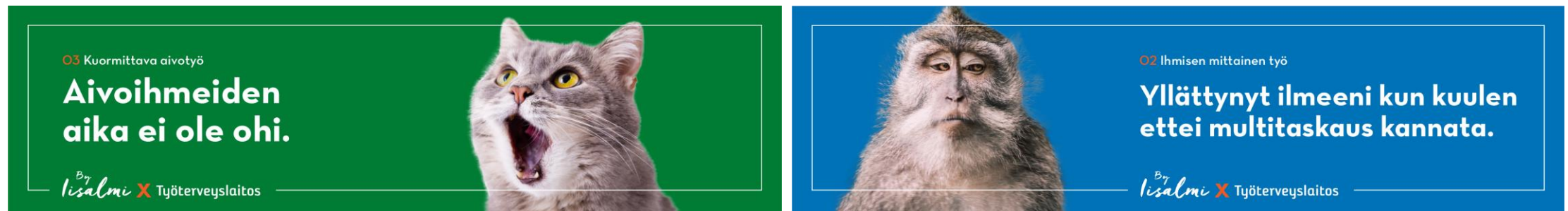


Ajattelutyöläisen työsuojaelu



Kognitiivinen ergonomia keskittymisen tukena

- Häiriöt, keskeytykset ja tietotulva kuormittavat aivojamme
- Kognitiivinen kuormitus näkyy sairaslomissa, uuvumme kun työ ei ole enää ihmisen mittaista



- Mikä avuksi arkeen?

Ihmisen mittainen työ

- Koska olet viimeksi säätänyt eri laitteiden ja ohjelmistojen hälytysääniä?
- Onko pelisääntöjä? Jos sinulla on keskittymistä vaativa työ käynnissä, miten voit sen ilmaista muille?
- Miten ajankäyttösi? Oletko miettinyt, miten hallitset tietotulvaa? Mihin aikaa päivästä olet vireimmilläsi? Teetkö kuormittavat tehtävät silloin vai siirrätkö niitä?

Muista aina!

- Keskity yhteen asiaan kerrallaan.
- Pienikin teko auttaa ja kun teosta tulee rutiini, olet jo pitkällä!
- Omien tapojen muokkaus on tärkeä työtehtäväsi.
- Armollisuus - mikä on riittävän hyvä tänään?
- Kuormituksen hallinta on vaikuttavampaa yhdessä ja antaa yksilölle mahdollisuuden muokata omaa työtään.

Kokouskäytännöt ja keskittyminen

Pelisäännöt:

1. Roolit: valmistelija, pj, kirjuri, moderaattori
2. Agenda ja esivalmistelut: Mistä halutaan keskustella ja mistä pitäisi yhdessä päättää?
3. Multitaskaaminen pois
4. Tiedotuskokous vai tiedotustalenne tai – viesti, jonka jokainen voi katsoa koska haluaa.

Kokoukset tehokkaammiksi! Aikaa vapautuu muulle työn tekemiselle.



Raihnaisuuskyynnyksen välttäminen eli miksi on tärkeää huolehtia työkyvystä?

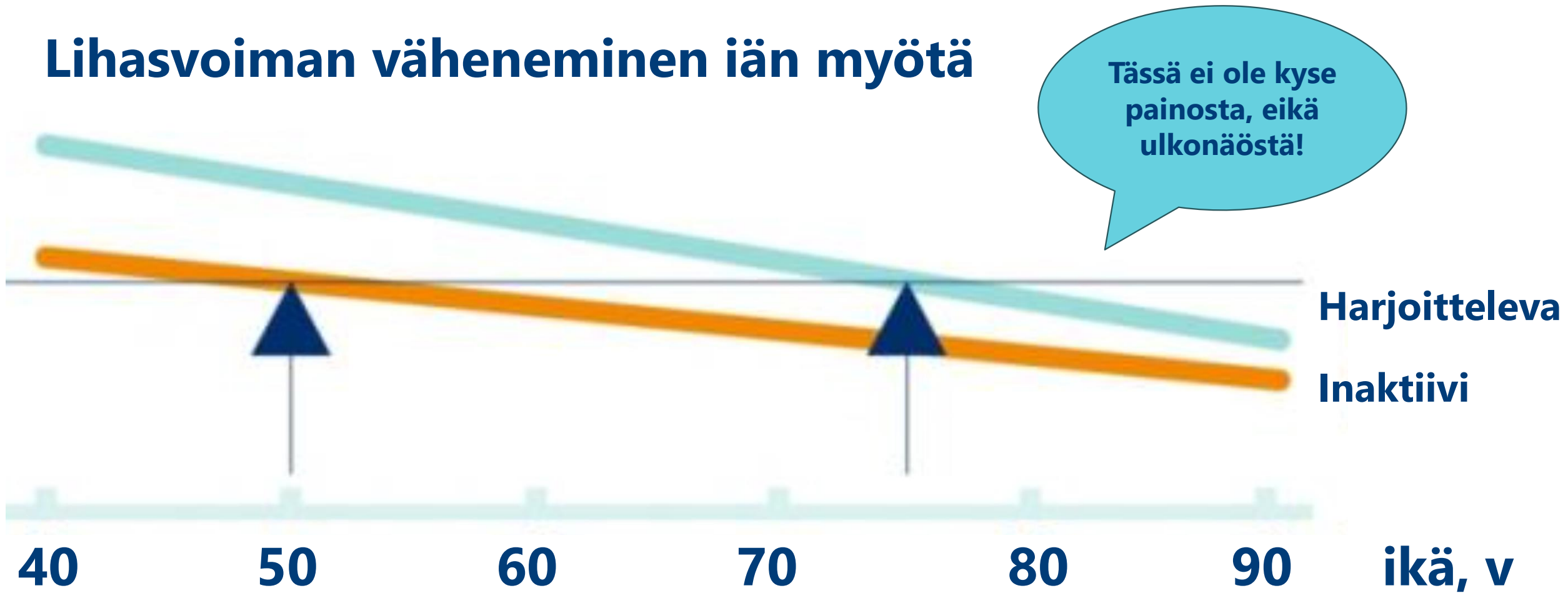
- Jokaisella meistä on velvollisuus yrittää parhaansa pitääksemme itsemme työkykyisenä.
- Sekin tarkoittaa eri asiaa eri ihmisillä. Elämä on voinut koetella sairauksilla tai muilla työkykyä alentavilla asioilla.
- Armollisuus mutta tärkein: Minä ja oma hyvinvointini ensin!
- Raihnaisuuskyynnys tarkoittaa sitä, ettei selviydy enää arjestaan ilman apua.



**Lihaskvoima alkaa
luonnollisesti vähetä 40
ikävuoden jälkeen**

- Työterveyslääkärit

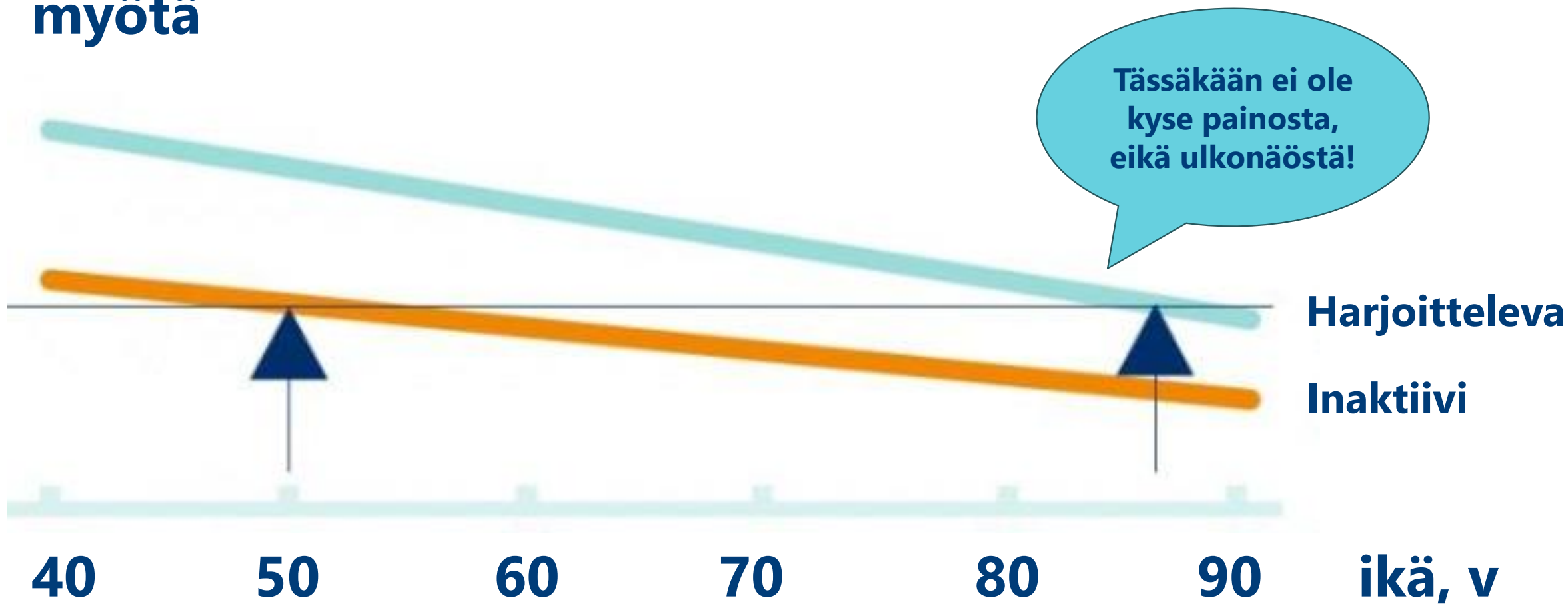
Lihaskuuden väheneminen iän myötä



**Hapenottokykyyn voi
vaikuttaa olemalla
aktiivinen!**

- Työterveyslääkärit

Hapenottokyvyn eli kestävyyskunnan väheneminen iän myötä



”

**Peiliin katsomista ihailen ja
armollisuutta arvostaen!
Kun kroppa voi hyvin niin
nuppikin toimii.**

-VIRTAA PALAUTUMISESTA VALMENNUSTIIMI

”

Työvälineitä:



Työvälineitä veloituksetta käyttöön:

Miten voit –työhyvinvointitesti

<https://hyvatyo.ttl.fi/mielenterveyden-tyokalupakki/tyokalut/miten-voit-tyohyvinvointitesti>

Työkyvyn ennuste -pikatesti

<https://www.tyoelamatieto.fi/fi/dashboards/work-disability-risk>

Liike ja mieli –oppimateriaali

<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/liike-ja-mieli>

Hyvän mielen työpaikka –esihenkilökoulutus

<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/hyvan-mielen-tyopaikka>

Aivotyö sujuvaksi –oppimateriaali

<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/aivotyo-sujuvaksi>



Työterveyslaitos

Yhteyshenkilösi Työterveyslaitoksella:



Miia Vahlsten,
kehittämispäällikkö
050 354 6880 | miia.vahlsten@ttl.fi

**LISÄÄ ASIAA TYÖELÄMÄSTÄ?
SEURAA TYÖTERVEYSLAITOSTA SOMESSA JA
VIERAILE VERKKOSIVUILLAMME TTL.FI**

