



Sujuva aivotyö -verkkokoulutus

Digitalisaation myötä työn tekeminen ja vaatimukset sekä työn kuormittavat olosuhteet muuttuvat. Nykyisin lähes kaikki työ sisältää tiedonkäsittelyä ja vuorovaikutusta tietoteknisten välineiden kanssa. Kognitiivisen ergonomian keinoin voidaan kehittää työn välineitä, ympäristöä ja toimintaa siten, että lopputulos on sopusoinnussa ihmisen tiedonkäsittelyn kykyjen ja rajoitusten kanssa.

Kenelle koulutus on tarkoitettu?

Sujuva aivotyö -verkkokoulutuksessa tunnistetaan, millaisia aivotyön vaatimuksia työssä on ja mitkä olosuhteet työssä kuormittavat aivoja. Verkkokoulutus on suunniteltu yksilöille ja yhteisöille, jotka haluavat panostaa kognitiiviseen ergonomiaan yksilö- ja työyhteisötasolla, sekä perehtyä tietotyöläisen kuormituksen hallintaan ja työn sujuvoittamiseen

Itsenäisenä opiskeluna tai valmentajan tuella!

Verkkokoulutuksen tavoitteet

- Ymmärrät aivotyön piirteet ja luonteen.
- Tunnistat sujuvan aivotyön esteet ja edistäjät.
- Opit hallitsemaan työsi kuormitustekijöitä ja sujuvoittamaan omaa työtäsi.
- Kokeilet koulutuksesi aikana keinoja, jotka parantavat oman työsi kognitiivista ergonomiaa.
- Laajennat näkökulmaa miten työyhteisösi voisi ratkaista yhdessä aivotyön haasteita.

Verkkokoulutuksen hyödyt

- TUNNISTAT SUJUVAN AIVOTYÖN EDELLYTYKSET
Opit tarkkailemaan työtäsi kognitiivisen ergonomian kautta ja saat käytännön vinkkejä.
- HYVINVOINTI JA TUOTTAVUUS LISÄÄNTYY
Saat apua keskeytysten ja tietotulvan hallintaan.
- TYÖKULTTUURI KEHITTYY
Yhteiset toimintatavat kehittyvät yhdessä keskustelemalla.

FAKTAT

- Koulutus tarjoaa mahdollisuuden opiskella sisältöä itselle sopivalla ajalla kustannustehokkaasti.
- Koulutus sisältää videoita, harjoituksia, testejä ja keskusteluita.
- Koulutuksen arvioitu suoritus aika on noin 5h. Opiskeluoikeus on voimassa 2kk tunnusten toimituksesta.

OTA YHTEYTTÄ

Tiina Heusala
Kehittämispäällikkö
tiina.heusala@ttl.fi
Puh. 043 825 1385

Miia Vahlsten
Kehittämispäällikkö
miia.vahlsten@ttl.fi
Puh. 050 354 6880

Lisätietoja: koulutusinfo@ttl.fi



Aivotyökysely – antaa kuvan aivotyön tilasta organisaatiossa



Kognitiivisen ergonomian selvitys



Uusien toimintatapojen käyttöönoton tuki



Aivotyöpaja - Sujuvien toimintatapojen räätälöinti