

# Vähennämme häiriöitä yhdessä!

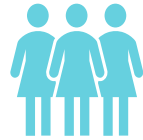


Merkitsemme ja muokkaamme tämän pohjalta meidän työpaikallamme sopivat aivotyön pelisäännöt.



## Ääni ja häly

- Mykistämme äänet ja hälytykset puhelimessa, laitteissa ja tietokoneen sovelluksissa.
- Vaimennamme ääntämme ja pidämme keskustelut lyhyinä.
- Mietimme missä ja miten aloitat keskustelun, voimmeko siirtyä aluksi käytävälle tai kokoustilaan.
- Kuljemme yhteisessä tilassa rauhallisesti ja kiinnittämättä muiden huomiota.



## Yhdessä työskentely

- Siirrymme pitämään palaveria tai tekemään ryhmätyöt neukkariin!
- Emme huutele yhteisessä tilassa vaan menemme kysymään tai neuvomaan hiljaisesti.
- Kun työkaverilla on asiakastilanne, vaimennamme puhettamme ja siirrymme tarvittaessa kauemmas.
- Hoidamme omat yksityisasiamme muualla kuin työpisteiden läheisyydessä.



## Keskittyminen

- Pidämme puhelimet äänettömällä tai käytämme kuulokkeita.
- Otamme käyttöön vastamelukuulokkeet tai peitämme puhehälyä kuuntelemalla instrumentaalimusiikkia.
- Pidämme tarvittaessa etätyöpäiviä tai vetäydymme keskittymistä vaativien tehtävien ajaksi hiljaiseen työskentelytilaan.




## Työtilat

- Käytämme hiljaista tilaa, kun haluamme keskittyä rauhassa. Varaamme siihen myös aikaa kalenterista.
- Keskustelemme yhdessä tilojen käytöstä ja merkitsemme, mitkä tilat ovat puheen sallivia ja mitkä hiljaisia tiloja.
- Keskustelemme työpisteiden sijoittelusta sekä minne tarvitaan esim. lisää näköesteitä.
- Viemme hälyyn liittyvät ongelmat tiloista vastaajien tietoon.



## Kirjaamme tähän omat sääntömme:



**Työterveyslaitos**

[www.ttl.fi/oppimateriaalit/opas/aivotyo-sujuvaksi/](http://www.ttl.fi/oppimateriaalit/opas/aivotyo-sujuvaksi/)