



Yrittäjän aivokuorma kuriin

Työpajamme tarjoaa parempaa palautumista taklaamalla aivojen kuormitustekijöitä.

Luvassa on keinoja työn kognitiivisen kuormituksen vähentämiseen, ajanhallinnan tehostamiseen ja kiireen karistamiseen.

Työpajassa saat tietoa siitä, mikä aivojamme kuormittaa ja miksi. Pääset pohtimaan ja tunnistamaan oman työsi kognitiivisia kuormitustekijöitä. Yhdessä muiden yrittäjien kanssa keksitte juuri teille sopivia ratkaisuja työn sujuvoittamiseksi ja työn kuormittavuuden vähentämiseksi.

Työssä on paljon erilaisia kognitiivisia vaatimuksia: hahmotetaan ja muistetaan asioita, käytetään ja muokataan tietoa, tehdään ajatustyötä ja opitaan uutta. Nykyajan työssä käytetään myös digitaalisia välineitä, joiden hallitseminen vaatii paljon tietojenkäsittelykyvyltämme. Ihmisen tiedonkäsittelykyky on kuitenkin rajallinen ja se häiriintyy helposti.

Sujuvassa aivotyössä on kyse kuormittavien tekijöiden ja voimavaratekijöiden tasapainosta. Aivoja kuormittavien tilainten ja toimintatapojen tunnistaminen on lähtökohta aivokuorman vähentämiseen.

Työpajan ohjaajina ovat erityisasiantuntija Anu Perälä ja tutkija Nina Nevanperä Työterveyslaitoksesta.

Tervetuloa mukaan
sujuvoittamaan aivotyötäsi!

FAKTA T

Koska?

To 6.10.2022 klo 8–10

Missä?

Ravintola Rauhala,
Mannenkatu 4, Oulu

Mitä maksaa?

Tilaisuus on maksuton.

Ilmoittautuminen?

25.9. mennessä
maarit.kaartinen@ttl.fi
(Muistathan mainita erityisruokavaliosta!)

Kuka järjestää?

[Ketterät ja hyvinvoivat yritykset -hanke](#)

KYSY LISÄÄ?

Eveliina Korkiakangas

projektipäällikkö
eveliina.korkiakangas@ttl.fi