



Sujuva aivotyö -verkkovalmennus

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 valmennus on tarkoitettu?

Sujuva aivotyö -verkkovalmennuksessa tunnistetaan, millaisia aivotyön vaatimuksia työssä on ja mitkä olosuhteet työssä kuormittavat aivoja. Verkkovalmennus 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!

Verkkovalmennuksen tavoitteet

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

Verkkovalmennuksen 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

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

OTA YHTEYTTÄ

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

Miia Vahlsten
Kehittämispäällikkö
mii.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