

HYVÄ TYÖ AIVOILLE



KOGNITIIVISEN ERGONOMIAN HUONEENTAULU

- 1** Varmista työsi rajat
- 2** Vähennä tietotulvaa
- 3** Luo toimivat työstrategiat
- 4** Anna aikaa ammattitaidon ylläpitämiselle
- 5** Hallitse keskeytyksiä
- 6** Anna työrauha myös muille
- 7** Käytä muistin apuvälineitä
- 8** Älä lisää kuormitustasi
- 9** Luo avoimuuden kulttuuria
- 10** Ylläpidä positiivista ilmapiiriä
- +1** Yhdistä liikunta ja työ

TARKISTUSLISTA TYÖPAIKOILLE

- Miten työtavat ja -välineet voisivat edistää työn tavoitteiden saavuttamista sekä vähentää työstä aiheutuvaa tarpeetonta kuormitusta ja työhön käytettävää aikaa niin, että sekä työntekijä että työnantaja hyötyisivät?
- Millä työvälineillä ja -tavoilla kunkin työntekijän on helpointa ja sujuvinta tehdä töitä? Tarvitseeko jokaisen käyttää samoja instrumentteja ja asetuksia?
- Uusitaanko teknologiaa ja työvälineitä työntekijän vai työn tehokkuuden tarpeista käsin? Tarvitaanko uusia työvälineitä, teknologiaa, käyttöjärjestelmiä ja salasanoja vai pikemminkin uusia tapoja tehdä työtä?
- Otetaanko uusien tietojärjestelmien hankinnoissa huomioon käytettävyys, ergonomia, työn sujuvuus, uuden oppimisen vaatimukset sekä työssä ja työnjaossa tapahtuvat muutokset?
- Tarvitseeko kaikkien osata kaikkea vai voisiko työtehtäviä tarkentaa ja jakaa?
- Milloin tiedonsaanti ja esimerkiksi uuteen perehdytys on riittävää ja milloin omaksuttavaa tietoa tukee liikaa?
- Tarvitseeko sähköpostiin tai puhelimeen vastata koko työpäivän ajan vai voiko asiaan palata tarvittaessa myöhemmin?
- Voiko työtiloja muuttaa niin, että kommunikointia vaativat tehtävät ja keskittymisrauhaa vaativaa työtä voidaan tehdä eri tiloissa? Voiko ovia tarvittaessa sulkea? Estääkö punainen valo ovella häiriöt?
- Voisiko työpaikalla sopia hiljaisista tunteista, jolloin keskeytyksiä, ääneen puhumista, turhaa liikehdintää ja musiikin soittamista yhteisissä tiloissa vältetään?
- Miten voidaan joustaa työtehtävissä yksilöllisten tarpeiden mukaan? Voidaanko tarjota esimerkiksi etätöiden mahdollisuutta?
- Miten työtehtäviä voisi jakaa huomioiden kunkin työntekijän vahvuudet ja osaaminen?
- Miten työtehtäviä voidaan hoitaa luovasti ja yksilöllisesti? Kävelypalaverit, luvallinen ammattitaidon ylläpitäminen esimerkiksi ammattikirjallisuutta lepotuolissa lueskellen, ehkä jopa nokoset kesken päivää. Uudenlainen tapa ajatella työn rutiineja voi lisätä työtehoja tuntuvasti!