

VIESTINNÄN VOIMATUNNIT 2021

MAKSUTTOMAT WEBINAARIT

Nuku hyvin! - Virkeänä viestit selkeämmin 27.4. 9 - 10

Miten innostat hanketiimin ja asiakkaat mukaan

Hankeviestinnän voimatunti 21.5. 9 - 10



VIESTINTÄKURSSIT.FI

UTELIAILLE UUDISTAJILLE



Nuku hyvin! – Virkeänä viestit selkeämmin

Viestinnän voimatunti | Viestintäkurssit.fi



Tuuli Kassila | Aurinkotuuli
*Hyvän unen lähettiläs, univalmentaja,
Personal Trainer*



Fasilitaattoreina:

Sari Selkälä



Marja-Liisa Torniainen

Viestintäkurssit.fi:n perustajat, viestijät ja viestintäyrittäjät



VIESTINTÄKURSSIT.FI



Lepo!

- Mistä tiedämme, että nukumme riittävästi?
- Mihin tarvitsemme unta?





Sisältö

- **Unen tarkoitus**
- **Unen vaikutukset**
- **Univajeon vaikutukset**
- **Miten työyhteisö voi vaikuttaa**
- **Miten itse voi vaikuttaa**





Uni ja sen tarkoitus

- Riittävän yöunen määrä on 6 – 9 h
- Uni etenee noin 90 min sykleissä
- Kukin sykli sisältää kaikkia unen vaiheita: syvä uni, vilkeuni, kevyt uni
- Alkuyön aikana enemmän syvää unta, loppuyön aikana vilkeuni korostuu
- Valon hiipuminen ja valvotun ajan pituus säättävät unen tarvetta





Unen vaiheet

Syvä uni / perusuni / NREM-uni

Aivot huoltavat itseään, keho lepää ja huoltaa itseään

Hyödytön tieto siivotaan pois, tarpeellinen talletetaan pitkäaikaiseen muistiin

Vilkeuni / unennäkö uni / REM-uni

Stimuloi aivoja, vahvistaa muistia, loogista ajattelua, motorista oppimista, tunneälyä ja luovuutta

Opitun tiedon yhdistely, ongelmanratkaisu, motorinen oppiminen

Päivän kokemukset ja tunnetilat järjestyvät uudelleen



Univajeen vaikutus aivoihin

Vaikuttaa erityisesti otsalohkon toimintaan, joka käsittää aivoistamme yli 1/3

Toiminnan säätelyn ja kontrollin keskus

- Ohjaa käyttäytymistä, taitojen soveltamista, koordinaatiota
- Isojen kokonaisuuksien hahmottaminen, motivaatio ja luovuus
- Kontrolloi aivojen tunnekeskusta



Univaje ja muisti

- Erityisesti syvän unen puute häiritsee muistijälkien syntymistä
- Unenpuute huonontaa muistia ja vääristää muistoja
- Uneton näkee asiat synkemmässä valossa, koska tunteisiin liittyvät muistijäljet siirtyvät helpoimmin pitkäkestoiseen muistiin
- Asiapitoisiin asioihin tarvitaan pidempi uni



Sosiaaliset taidot

- Kyky lukea toisen ihmisen tunteita kasvojen ilmeistä heikkenee
- Kielteisten tunteiden hillintä heikkenee, jolloin uneton suuttuu helpommin
- Kaikki näyttää rumemmalta
- Väsynyt syyttää muita omista virheistään ja ottaa helpommin muiden ansiot omikseen
- Eettisyys ja rehellisyys kärsivät



[illegible]

- 



Univaje työyhteisössä

- Väsynyt johtaja koetaan negatiivisemmin. Se laskee tuottavuutta ja motivaatiota
- Väsynyt esimies siirtää väsymyksen vaikutukset tiimiin ja vie työnnon
- Väsynyt työntekijä vaikuttaa negatiivisesti myös esimieheen ja tiimiin
- Vaikutus moninkertaistuu jos molemmat väsyneitä





Työyhteisön keinot

- Unen arvostus, johtajat esimerkkinä
- Joustava työaika, eri kronotyyppit
- Ei työasioita ja sähköposteja iltaisin
- Mahdollisuus etätöihin myös koronan jälkeen
- Valaistuksella apua vireyteen: Päivänvalo- tai kirkasvalolamppu
- Oma paikka nokosille ja rauhoittumiseen
- Tukea unettomille, varhaisen välittämisen malli
- Palkitaan riittävästä unesta





Omat keinot

- Päivän tapahtumat heijastuvat yöhön
- Säännöllinen vuorokausirytmä ja iltarutiinit
- Rentoudu ja hidasta menoa hyvissä ajoin
- Mieti minkälaisista sisältöistä ahmit
- Päivän ja illan valolla on merkitystä
- Ravinto vaikuttaa uneen
- Iltakävely
- Makuuhuone hyväksi nukkumista varten





Mulsta alnakin nämä

- Alkuyön syvä uni on tärkeää
- Panosta nukkumiseen jos pinna palaa liian helposti, ajatukset takkuilee ja muisti pätkii
- Onko läheisesi tai työkaverisi muuttunut?
- Yö on päivän peili



**Mistä lösä motivaatiota ja keskittymiskykyä?
Miten nukahtaa ja palautuu paremmin – tai vieläkin paremmin?**



Viesti virkeänä – Hyvän unen verkkokurssi



VIESTINTÄKURSSIT.FI



Viesti virkeänä – Hyvän unen verkkokurssi



Laadukas uni on kätesi ulottuvilla oleva ihmeitä tekevä "pilleri", joka herättää sinut ja työyhteisösi kukoistamaan. Saat viestisi perille ja sinua kuunnellaan.



VIESTINTÄKURSSIT.FI

Matka hyvään uneen

- Ymmärrät miksi ihmisen täytyy nukkua
- Tiedät miten uni vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ja älylliseen toimintaan
- Tiedät miten hyvin nukuva työntekijä vaikuttaa tiimin yhteistyöhön ja koko työyhteisöön
- Ymmärrät miksi laadukas uni vaikuttaa karismaasi ja työhösi esimiehenä tai johtajana
- Tiedät miten työyhteisö voi tukea riittävää unta ja palautumista
- Tiedät miten itse voit vaikuttaa omaan unesi laatuun



Omaan tahtiin

Opiskele omaan tahtiin – laaja kurssimateriaali avautuu kerralla käyttöösi.



Kokonainen vuosi aikaa!

Kaikki materiaalit ovat käytössäsi vuoden ajan aloittamisesta.



Monipuolista oppia

Materiaaleina videoita, tekstejä ja kuvia.

**Etu on
voimassa
4.5. 2021
asti koodilla
*voimatunti***

Viesti virkeänä – Hyvän unen verkkokurssi

Nyt 79 €
+ alv. 24% (norm. 99 €)

Viestintakurssit.fi

→ **Verkkokurssit**

→ **Viesti virkeänä – Hyvän unen verkkokurssi**



VIESTINTÄKURSSIT.FI