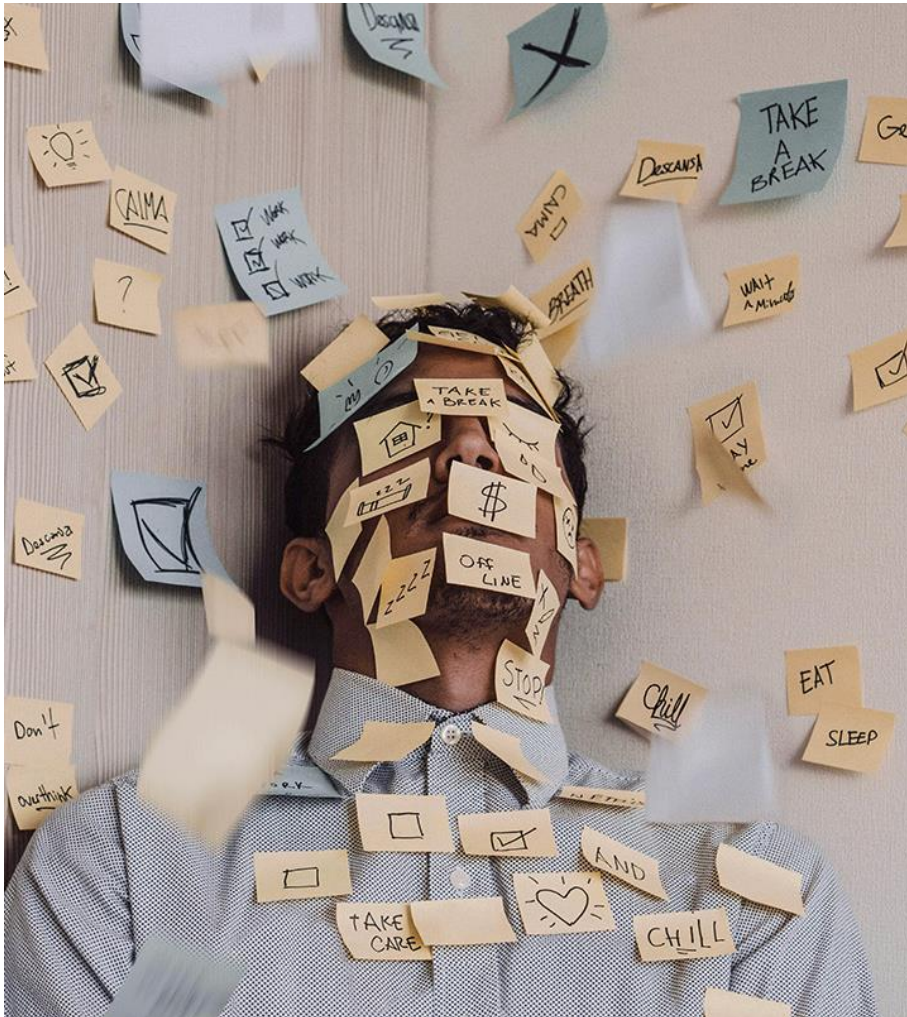


KESKITTYMISHELPPI
TYÖNTEKIJÖIDEN JA
ORGANISAATIOIDEN
TUKENA

Happi Health

happi



Keskittymiskyky on palautettavissa

Nykyinen työelämä on monella tavalla pirstaloitunut: muun muassa digitaalisuus on tuonut paljon hyvää, mutta vastaavasti se on hajottanut arkea entisestään. Miten keskittymiskykyä saisi parannettua?

Työtehtäviä tehdään rinnakkain ja päällekkäin, erilaisia hälytyksiä sekä muistutuksia puskee lukuisista eri kanavista ja tekemisen määrä on monella valtava. Siksi hallinnan tunne omasta elämästä voi helposti kadota.

Keskittyminen on tehty tänä päivänä hyvin vaikeaksi. Miten työpäivistä ja arjesta ylipäättään saisi sujuvampaa, jotta se olisi mielekkäämpää mutta kuitenkin tuottavaa?

”Keskittymisen haasteissa tilannetta voi lähteä purkamaan pohtimalla, millaisiin asioihin minun on vaikea keskittyä ja mikä keskittymistäni häiritsee. Työpäivien ja vaikka koko oman arjen perkaus voi auttaa huomaamaan, miten arkea voisi pilkkoa, jotta saisi tehtyä kaiken tarvittavan rauhallisemmin ja keskittyneemmin”, mielenhuollon asiantuntija **Soile Roth** kannustaa.

Millaisia keinoja arkeen voi ottaa, jotta keskittyminen paranisi?



Hyvä uutinen: Itsesäätelyä voi opetella

Ihmiset ovat erilaisia: jotkut pystyvät keskittymään yhteen asiaan kerrallaan eivätkä näe mitä ympärillä tapahtuu. Toisten ajatus saattaa olla levoton, jolloin keskittyminen on haastavaa – vaikka olisi yksin suljetussa huoneessa kuulokkeet korvilla.

”Tärkeää on tunnistaa, miten itse innostuu asioista ja miten herkästi tekeminen hajoaa sisäisistä impulsseista johtuen”, Roth kuvailee.

Rothilla on helpottavia uutisia kaikille niille, jotka kokevat oman keskittymiskykynsä huonoksi: itsesäätelyä ja oman keskittymiskyvyn johtamista voi opetella.

Tekniikoita ja käytäntöjä riittää: turhien hälytysmerkkien sulkeminen, fiksujen muistutusten lisääminen, tehtävälistat ja esimerkiksi Pomodoro-tekniikka, jossa tekeillä olevaa työtä tehdään 25 minuuttia kerrallaan, minkä jälkeen pidetään tauko.

Kynä ja paperi tai tyhjä muistio koneen työpöydällä ovat paikkoja, joihin voi kirjata mieleen tulevat asiat, joita mielellään lähtisi selvittelemään kesken työn.

”Oman käytöksen ja mielen tutkiminen auttaa huomaamaan, mitkä keinot toimivat itselle parhaiten. Aika pienillä ja konkreettisilla muutoksilla voi saada uudenlaista keskittymiskykyä arkeen”, Roth kertoo.

Hyvä ajatus on ottaa muutokseen tueksi mielenhuollon ammattilainen. Millainen tuki toimisi parhaiten keskittymiskyvyn parantamisessa? →



”Aika pienillä ja konkreettisilla muutoksilla voi saada uudenlaista keskittymiskykyä arkeen.”

– **Mielenhuollon asiantuntija**
Soile Roth



Keskittymishelpi ratkaisuksi ongelmiin

Yksi keino lisätä keskittymiskykyä on ottaa organisaatiossa käyttöön Happi Healthin palvelut.

Hapen Helpit ovat yhden–viiden kerran kokonaisuuksia, jotka on suunniteltu tukemaan elämän ja työelämän yleisimmissä haasteissa. Helpissä asiakas tapaa Valviran hyväksymän terapeutin tai psykoterapeutin sovelluksen kautta – luottamuksella ja kaikessa rauhassa.

Helpeistä Keskittymishelpi soveltuu tilanteisiin, joissa työntekijä ei saa keskityttyä asioihin ja välttämättä saatettua työntehtäviä loppuun aikataulussa.

”Keskittymishelpissä mielenhuollon ammattilainen auttaa löytämään ne arjen hallinnan tekniikat ja toimintamallit, joista on hyötyä juuri kyseiselle henkilölle. Helpi antaa hallinnan tunnetta arkeen ja työkaluja siihen, miten oman mielen ja temperamentin kanssa voi elää mahdollisimman tasapainoista arkea”, Roth kertoo.

Roth on huomannut, että ihmiset saavat apua toimivista arjen työkaluista usein jo ensimmäisellä keskustelukerralla.

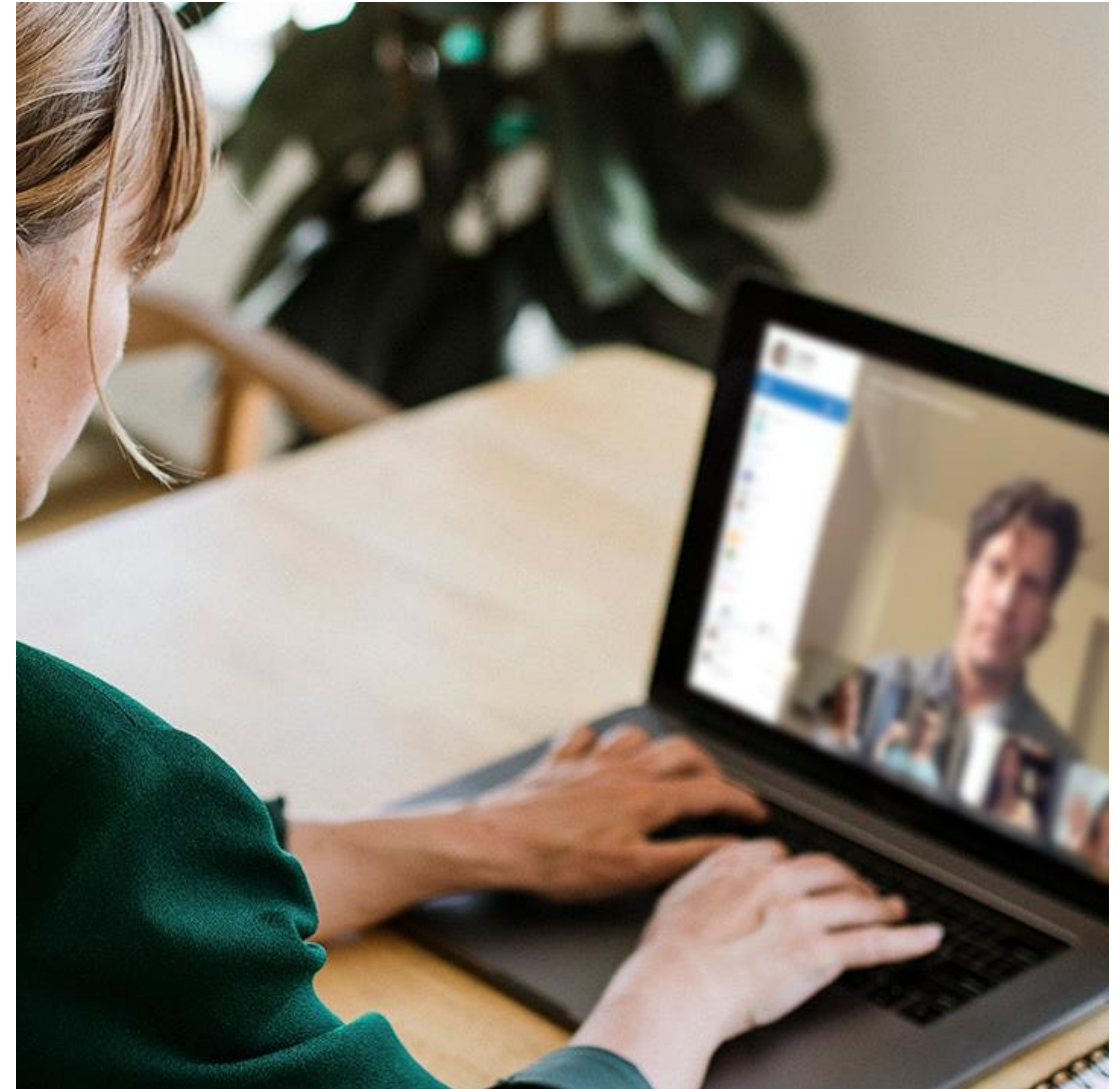
► **Lue seuraavalta sivulta, mitä Keskittymishelpi sisältää.**

Näin Keskittymishelpi tuo fokusta arkeen

Tällainen **Keskittymishelpi** on:

- Helpi auttaa tilanteissa, joissa keskittyminen hajoaa, eikä henkilö saa asioita aikaiseksi, lykkää tehtäviä tai on aina myöhässä.
- Helpi koostuu enintään viidestä videotapaamisesta henkilökohtaisen terapeutin kanssa sekä teemoittain etenevistä aiheista.
- Teemat sisältävät tietoa lisäävää materiaalia, tehtäviä ja harjoituksia, jotka tukevat tilanteen ratkaisemista.
- Terapeutin kanssa käydään jokaisella tapaamiskerralla läpi tehtävien ja harjoitusten sujumista. Lisäksi Helpin sisältöä täydennetään yksilöllisillä aiheilla ja tavoitteilla –asiakaslähtöisesti ja ilman suorittamisen painetta.
- Kaikki asiantuntijamme ovat Valviran hyväksymiä psykoterapeutteja tai terapeutteja.

► Lue seuraavalta sivulta vinkeistä, joita Keskittymishelpi antaa.





3 x Keskittymishelpin vinkki

Keskittymishelppi auttaa löytämään esimerkiksi tällaisia ratkaisuja:

1. Helppi auttaa löytämään konkreettisia keinoja, joiden avulla keskittymiskyky paranee ja tehtävien hoitaminen onnistuu.
2. Helppi auttaa tunnistamaan keskittymistä vaativia tilanteita ja pitämään huomion niissä, jotta arki pysyisi tasapainoisena eikä veisi kaikkea energiaa.
3. Helppi auttaa löytämään asioita, jotka lisäävät arjen voimavaroja ja auttavat palautumaan kovasta vauhdista ja kuormituksesta.

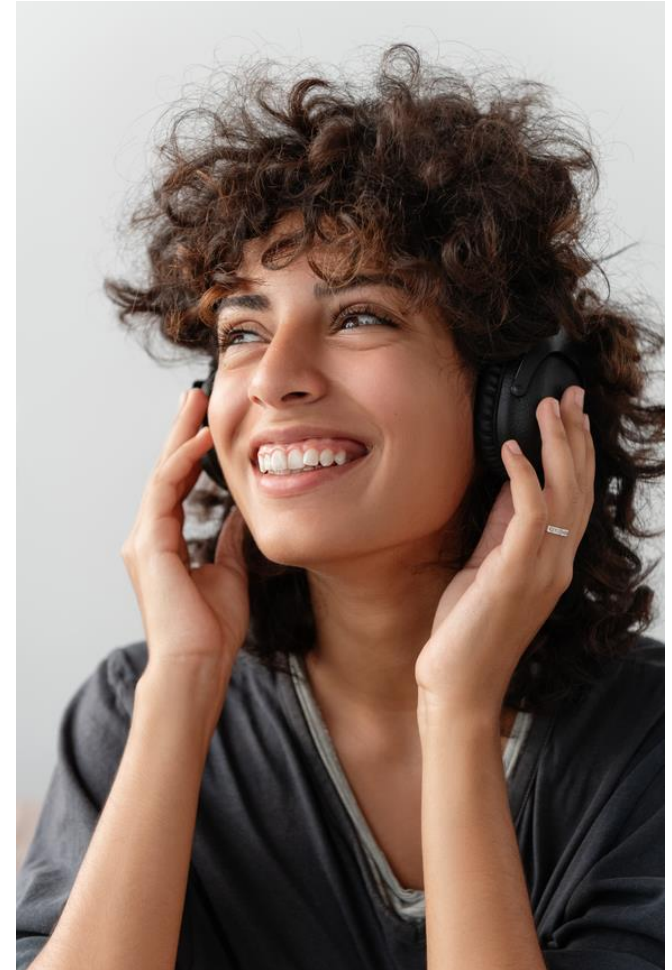
► Lue seuraavalta sivulta oivalluksista, joita Keskittymishelppi antaa.

3 x Keskittymishelpin oivallus

Terapeutin kanssa voidaan pohtia esimerkiksi seuraavia asioita:

1. Mitkä asiat auttaisivat parantamaan keskittymiskykyä työpäivinä niin, että tehtäviä saisi vietyä loppuun määräajassa ja laadukkaasti?
2. Mitä ovat ne työn ulkopuoliset voimavaratekijät, jotka tuovat tasapainoa elämään ja auttavat jaksamaan kiivastahtisessa työssä?
3. Ovatko omat keskittymishaasteet sellaisia, että niihin tulisi hakea vielä jotakin painavampaa apua?

► Lue seuraavalta sivulta, miksi organisaatioiden kannattaa panostaa työntekijöidensä mielen hyvinvointiin.



Mielen hyvinvointiin sijoittaminen on organisaation etu

Uupuminen, pitkät sairauslomamat ja työntekijöiden vaihtuvuus aiheuttavat yrityksille merkittäviä kustannuksia.

Matalan kynnyksen mielenhuoltopalvelu auttaa työntekijöitä ennakoivasti jo ennen kuin ongelmat kasvavat liian suuriksi.

Työntekijän voimavarojen tukeminen on koko organisaation etu.

Happi Healthin matalan kynnyksen mielenhuoltopalvelu on tukena organisaatiosi arjessa – nyt ja tulevaisuudessa!

► Kiinnostuitko Hapen Helppi-paketista? Hienoa! Lue seuraavalta sivulta, miten nyt kannattaa edetä.



Haluatko kuulla lisää työelämätaitoja ja muita työntekijöidesi haasteita ratkovista Helpeistä?

- ▶ Jätä yhteystietosi lomakkeen kautta tai varaa esittelyaika kalenterista, niin pääset kuulemaan lisää.
- ▶ Voit myös lähettää sähköpostia tai soittaa suoraan asiantuntijoillemme.

Toivottavasti kuulemme sinusta pian! ♥

Lue lisää **Happi Healthista!**





happi

Lähteitä:

- [Keskittyminen | YTHS](#)
- [Löydä kadonnut keskittymiskykyysi näillä viidellä harjoituksella | Yle.fi](#)
- [Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? | Terveyskylä](#)