

Ajatustyöläisen aivoterveys – aihetta pohdittavaksi myös projektiammattilaisille

27.11.2025

Tämän vuoden Projektipäivät järjestettiin 21.–22. lokakuuta Helsingin Messukeskuksessa. Viime vuosina tapahtuman ohjelma on laajentunut käsittelemään teemoja, jotka koskettavat työelämää projektityön ulkopuolellakin. Yksi näistä oli ensimmäisen päivän avauspuheenvuoro, jossa keskityttiin ajatustyöläisen aivoterveyteen. Psykologian tohtori Mona Moisala johdatti kuulijat pohtimaan arjen työn luonnetta tästä näkökulmasta.



Tämänvuotisten Projektipäivien avauspuheenvuoron piti Mona Moisala. (kuva: Beata Taijala, 2025).

Syvätyöskentely vs. pintatyöskentely

Mona Moisala korosti, että työntekijän hyvinvointi rakentuu kolmella tasolla: yksilön, työyhteisön ja yhteiskunnan. Yksilön vastuulla on huolehtia omasta aivoergonomiasta, itsensä johtamisesta sekä tunne- ja vuorovaikutustaidoista. Työyhteisön tehtävä on luoda selkeät pelisäännöt ja kulttuuri, joka tukee hyvinvointia, kun taas esihenkilöiden rooli on toimia esimerkkinä. Yhteiskunta puolestaan määrittää ihmiskuvan – millainen työntekijä nähdään tehokkaana ja kuka uupuu. Tähän liittyy myös teknologian koukuttavuus; kuka ei olisi joskus eksynyt katsomaan kissavideoita kesken tylsän kokouksen?

Lisäksi Moisala jakoi työn kahteen päätyyppiin: **pintatyöskentelyyn** ja **syvätyöskentelyyn**. Aivoterveyden kannalta molempia tarvitaan sopivassa tasapainossa. Tasapainon löytäminen voi kuitenkin olla haastavaa, sillä sitä häiritsevät monet tekijät, kuten meluisa ympäristö, jatkuvat merkkiäänet, ajatushäly, koukuttava multitasking ja riittämätön lepo.

Keskeytysten ja multitaskingin hinta

Älylaitteiden merkkiäänet haittaavat merkittävästi keskittymistä, ja saamme päivän aikana keskimäärin yli 60 hälytystä eri viestintäkanavista. Keskeytyksen jälkeen alkuperäiseen tehtävään palaamiseen saattaa kulua jopa yli 20 minuuttia. Työelämässä ilmiö on vain voimistunut. Kuvaavaa on, että tutkimusten mukaan vuonna 2004 työtehtävää vaihdettiin noin kolmen minuutin välein. Vuonna 2023 tämä tapahtui 47 sekunnin välein.

Tämä tarkoittaa, että tehtävää vaihdetaan päivän aikana yli 300 kertaa. Tämän työtehtävien vaihtelun on arvioitu vievän työajastamme jopa 40 prosenttia.

Kesytä mieli kuin villihevonen

Mitä tilanteelle sitten voidaan tehdä? Moisalan mukaan kyse on opituista tavoista, ja niistä voi oppia myös pois. Hän kuvasi prosessia osuvasti: *”Kesytä mieltä kuin villihevosta.”* Käytännössä tämä tarkoittaa, että valitaan yksi työtehtävä ja keskitytään siihen täysillä. Jos huomio karkaa, se ohjataan takaisin, aivan kuin harhaileva hevonen palautetaan oikealle polulle. Siirtymistä syväkeskittymiseen voi helpottaa käyttämällä pieniä siirtymärituaaleja, kuten esimerkiksi lyhyttä hengitysharjoitusta. Näin mieli rauhoittuu ja päästään takaisin syväkeskittymiseen.

Parempi keskittyminen ja palautuminen työyhteisössä

Keskittymistä voidaan vahvistaa luomalla yhteiset pelisäännöt, joista keskustellaan avoimesti. Työyhteisö voi sopia esimerkiksi, kuinka monta tuntia päivässä varataan syvätyöskentelylle ja miten siitä viestitään muille – vaikkapa kuulokkeilla tai punaisella post-it-lapulla. Yhteinen syväkeskittymistunti samaan aikaan joka päivä voi olla toimiva ratkaisu. Myös palavereille voidaan luoda omia käytäntöjä, kuten palaveriton perjantai. On tärkeää sopia toimintatavat myös poikkeustilanteisiin: miten tavoittaa kollega hätätapauksessa tai miten toimitaan, jos palaveri on pakko sijoittaa syväkeskittymisajalle.

Esityksen lopuksi Moisala haastoi kuulijat pohtimaan palautumista ja sitä, miten työpäivään voisi sisällyttää hetkiä, jotka tukevat jaksamista. Palautumista edistävät esimerkiksi lyhyet mikrotauot ja se, että sallii itsensä olla hetken tekemättä tai ajattelematta mitään. Palauttavaa on myös rento jutustelu työkavereiden kanssa kahvitunnilla. Kehon liikuttaminen esimerkiksi kävelypalaverissa tukee sekin palautumista. Työpaikalle voisi myös järjestää yhteisiä rentoutumis- tai mindfulness-harjoituksia, jotka tukevat sekä keskittymistä että palautumista.

Miten tämä vaikuttaa projektityöhön?

Esityksen pohjalta heräsi ajatus siitä, mitä havainnot merkitsevät projektityön näkökulmasta. Projektityö on luonteeltaan usein enemmän pintatyöskentelyä kuin syvätyötä, sillä projektiorganisaatiot ovat yleensä väliaikaisia ja ihmiset osallistuvat vain sen ajan, kun heidän tehtävänsä kestää. Projektipäällikkö on usein ainoa, joka on mukana koko projektin ajan. Toisaalta projektityöhön sisältyy luontainen tehokkuusajattelu, mikä vähentää esimerkiksi turhia palavereita.

Monet Moisalan esiin nostamat asiat liittyvät kuitenkin itsensä johtamiseen ja ovat täysin sovellettavissa myös projektityöhön. Jokainen on vastuussa omasta keskittymiskyvystään ja sen kehittämisestä. Projektipäällikkö voi lisäksi omalla esimerkillään ja projektin kulttuuria muokkaamalla tukea tiimin jäsenten aivoterveyttä ja

luoda edellytyksiä paremmalle keskittymiselle.

Beata Taijala
yliopettaja
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Kirjoittaja on Sertifioitu Projektiosaaja (IPMA Level D), joka on työskennellyt projektityön opetuksen ja kehittämisen parissa jo vuosikymmeniä. Häntä on aina kiehtonut ajatus yhdistää perinteinen asiajohtaminen ihmisten johtamisen pehmeämpiin elementteihin, jotta projektityö olisi sekä tehokasta että inhimillistä.

Lisää aiheesta

Moisala, M. (2025). *Tyhmä työelämä: Kuinka pelastaa ajatustyöläisen aivot*. Otava.

Huotilainen, M., & Moisala, M. (2018). *Keskittymiskyvyn elvytysopas*. Otava.

Moisala, M. (2019). *Lapset, nuoret ja älylaitteet*. Otava.