

TAITO & TEHO

OPEROSUS OY:N ASIAKAS- JA MARKKINOINTILEHTI



Pääkirjoitus

Matkalla jaksamisesta viisauteen

NYKYIHMISEN PAHOINVOINNIN JUURET eivät ole yksittäisten ihmisten irrallisia ongelmia, vaan ne ovat syvällä kulttuurissamme ja sen ihmiskäsityksessä. Ihmiskäsityksestä on tullut hyvin välineellinen, siitä puuttuu ajatus aidosta minuudesta, henkisyudesta – ihmisen yksilöllisestä ja yhteisöllisestä syvyyssulottuvuudesta.

Elämää leimaavat raha, valta, menestys, teknologian palvonta ja kiire. Viisautta ja ymmärrystä menetetään jatkuvasti. Auttamisen ja yhteisöllisyyden hallinnan merkitys on haalistunut.

Kamppailemme jatkuvasti oman ihmisyyden säilyttämisestä mielettömässä maailmassa. Työskentelemme alituisessa kiireessä, kerskakulutamme ja toivomme parasta. Emme ota vastuuta, emmekä liioin halua käyttää aivojamme.

Olemme hyvin onnekkaita moniin muihin kansoihin verrattuna. Saamme elää puhtaassa ilmastossa, runsaiden vesien ja metsien äärellä, suojassa tuhoisilta luonnonmullistuksilta. Terveystieteiden ja taloudellinen hyvinvointimme on turvattu.

Silti ympärillämme on paljon sairautta, pahaa oloa ja apatiaa. Miksi?

Moni asia on naarmuttanut ihmisen aivovevykettä. Tunteet ovat latistuneet, muisti ei pelaa, kognitiivinen kyvyttömyys, unettomuus, pelot, alakulo, työuupumus ja niin edelleen. Kaikki edellä mainitut asiat ovat lisääntyneet.



MONET NIISTÄ OVAT SEURAUKSIA aivojen vääristä ohjelmoinnista. Sairausdiagnoosien taustalla on ego-ongelmia, itsekkyyttä, ahdistusta, tietotulvaa, stressiä, muutosta, työkyvyttömyyttä, mielenterveyshäiriöitä ja väkivaltaa.

Aivohuollon avulla ihminen pääsee askeleen lähemmäksi viisautta.

Viisaus on enemmän kuin älykkyyttä. Viisaus on elämän ja kuoleman merkityksen tajuamista, jotakin suurta ja yhteistä. Pelkkä lahjakkuus ja sen ilmene-mismuodot kuten älykkyyks ja luovuus jättävät jotakin vaille. Tiedetäänhän, että esimerkiksi Hitler oli älykäs ja lahjakas, mutta viisas?

Voiko viisautta ylipäänsä tutkia?

Ihminen luo koko ajan persoonansa sillä mihin hän ajattelunsa, tunteensa ja tekemisensä suuntaa ja mitä hän elämässään valitsee. Viisaus on kasvamista omaan kokoonsa, omaksi itseksensä ja eheäksi omien elämäkokemusten saattamana. Viisauden oivallus on kiinni myös perusluottamuksesta. Ihmisen pitää saada mahdollisuus kokeilla erilaisia asioita, jotta oma reitti löytyisi. Tietämys ilman viisautta on arvotonta.

VIISAS YMMÄRTÄÄ MYÖS SEN, ettei ihminen ole mitään ilman toista ihmistä. Hän ymmärtää rakkauden ja ystävyyden merkityksen. Hän tuntee vastuullisuutta samalla kun toteuttaa itseään.

Osa kollektiivista viisautta on huolehtiminen ja vastuun kantaminen toisista.

Joko nyt olisi aika herätä horroksesta ja aloittaa mielen ja tilan siivous – yksin ja yhdessä.

TAITO&TEHO

OPEROSUS OY:N ASIAKAS- JA MARKKINOINTILEHTI



17
ohjetta
aivoillesi!
s. 13

IHMISET
ENSIMMÄISENÄ

Kirjal-
linen
nurkkaus
s. 5

S. 8

Vie aivosi punttisalille

AJATTELUTYÖ, VAATIVIEN harjoitusten tekeminen ja toistaminen, kasvattaa aivoja.

Tämän takia lapsi mielellään leikkii – ja niin tulisi aikuisenkin. Aivotyö, ajatustalla leikkiminen, pitää vanhemmatkin aivot kunnossa.

Me asennamme itseemme usein fyysisiä tottumuksia. Saatamme esimerkiksi alkaa kantaa reppua vasemmalla olalla, ja tästä tulee tapa.

Kohta kuitenkin huomaamme, että olemme niin tottuneet rutiineihin, että repun kantaminen sillä toisella olalla tuntuu epämukavalta.

SAMA PÄTEE AIVOIHIN. Periaatteessa voimme itse aina valita, mitä ajattelemme, mutta myös aivoihin piintyy tapoja, ja muuttaman vuoden kuluttua näistä tavoista poikkeaminen tuntuu epämukavalta.

Tämä pätee miltei kaikkeen aivojen käytön osa-alueisiin: loogiseen ajatteluun, sosiaalisiin taitoihin, havaintokykyyn, mielikuvitukseen ja jopa tunteisiin.

OPEROSUKSEN TARJOAMA Aivo- huolto pureutuu juuri näihin ongelmiin.

Aivojasi huoltamalla saat uusia ulottuvuuksia ajatteluun,

ja pääset vanhoista hämähäkinverkoista ja muusta töhnästä eroon.

Samalla piristyt ja pääset useilla saroilla uusille urille.

Jaksat paremmin perheen kanssa sekä töissä, ja huomaat pystyväsi tietoisesti tunnistamaan vanhat, kankeutuneet ajattelumallit.

- Voimme valita mitä ajattelemme ja viestimme
- Älykkyyteen lasketaan kuuluvaksi systemaattinen ajattelukyky, fyysiset ja sosiaaliset taidot, havaintokyky, mielikuvitus, tunteet ja monet persoonallisuuden osa-alueet. Kaikkia näitä voidaan kehittää.
- Saatamme lisää vaihtoehtoja käyttöömmme on aiempaa helpompaa välttää totut toimintatavat tai "asetukset".
- Ajattelutyö ja mieliala ovat kuin laskuvarjo. Ne toimivat vasta kun ne on avoinna.
- Tiedätkö, mitä haluat? Tiedätkö miten saat haluamasi; etenkin kun tielle tulee jatkuvasti uusia esteitä? Onko sinulla luovaa energiaa?
- Pidetäänkö sinua hyvänä tyyppinä? Oletko kunnioitettu ja arvostettu? Minkälaisen tavoitellun vaikutelman annat ja onko suhteesi kunnossa?
- Selviydytkö tilanteesta kuin tilanteesta? Oletko valmis kohtaamaan odottamattomat haasteet? Miten otat tilanteet haltuun? Miten käsittelet stressiä? Osaatko rentoutua?
- Keksi itsesi uudelleen! Kokeile ottaa elämässä askeleita, jotka todella parantavat aivokapasiteettiä ja helpottavat arkielämää. Mainittavia muutoksia tapahtuu jo viikossa.



Operosus Oy

OPEROSUS OY, ISOKATU 66 A KI, 90120 OULU

OPEROSUS OY TARJOAA:

JOHDON JA HENKILÖSTÖN
KOULUTUSPALVELUT

KEHITTÄMISHANKKEET
JA SEMINAARIT

YRITYS- JA ORGANISAATIO-
KOKONAISUUDEN TUTKIMUSPALVELUT

kirjallinen nurkkaus



Tajunta 360°

Eija Keränen
Kust. Operosus Oy

Tajunta 360°-kirja on sal- lattu piriste virkeille aivoille ja positiiviselle kiertelle. Se puhuttelee kokonaisvaltaisuu- della: Tajunta 360° on läsnä- olon hurmaa vireiden aivojen maailmassa.

Arvostettu tutkija-kouluttaja, analyytikko ja tietokirjailija Eija Keränen suuntaa katseensa nykypäivään ja tulevaisuuteen. Tajuntaa tarkastellaan kahdek- sassa näkökulmassa: ihminen, läsnäolo, humanismi, vuoro- vaikutus, professionaalisuus, yhteisö, johtaminen ja liiketoi- mintaosaminen. Kirjan aikana saavutetaan ihanteellinen toiminta-, suoritus-, ja työkyky kaikilla osa-alueilla.

Tajuntakirjan synnyttämä hyöty ja nautinto perustuu Eija Keränen kykyyn antaa ajatuk- sen virrata tietoisuustaidoilla. Jokaisella ihmisellä on sisäinen näyttämö, jonka tapahtumia on mahdollista oppia ohjaile- maan. Tietoisuustaitoja eli tie- toista läsnäoloa harjoittelemalla opimme elämään valppaana joka hetki.

Menesty itsesi ja toisten kanssa - sijoita tajuntaan!



Johtaminen aineettoman pääoman ohjauksessa

Eija Keränen
Kust. Operosus Oy

Johtaminen aineettoman pää- oman ohjauksessa -kirja on ovi liiketoiminnan ja humanismin yhteisiin mahdollisuuksiin - paremman työelämän puolesta.

Kyse on aivotyöstä - aineet- toman pääoman perusteista ja työyhteisön aivovoimasta, sen huomioonottamisesta tai huomiotta jättämisestä.

Kirja toimii peilinäsi ja näyttää millaista ajattelua, käyttäyty- mistä, toimintaa ja kokonais- valtaista osaamista sinulta odotetaan Oy Minä Aineet- tomana Pääoma Ab:n toimitus- johtajana. Helposti lähestyttävä ja sujuvasti kirjoitettu kirja sopii kaikille aloille ja yrityksille.



Aivohuollon käsikirja

Eija Keränen
Kust. Operosus Oy
ISBN 952-92-0384-5

Aivohuollon käsikirja tarjoaa myönteisiä muutoksia, oppia ja ymmärrystä aivojen työskentelystä. Kirja kertoo esimerkkien avulla aivojen käytöstä, toiminnasta, tiedon käsittelystä, suojelusta ja huollosta.

Kirja antaa käytännön vinkkejä, jotka auttavat lukijaa huolehti- maan aivoista entistä parem- min. Aivohuolto lisää mm. henkistä joustavuutta, luovaa energiaa ja itseluottamusta. Valmistautuminen henkisesti vaativiin tilanteisiin helpot- tuu ja pystymme vastaamaan haasteisiin paremmin.

Pidä aivoistasi hyvää huolta.



MITÄ
SILLÄ
SAA?

- Turvalliset ja luotettavat aivot vahvalla arvopohjalla
- Aivopuoliskojen välinen yhteistyön tehostaminen
- Johtamisen työvälineen mm. aineettoman pääoman johtamiseen
 - Sijoitustoimintaa asiakkaan eduksi; aivokapasiteetin tehokas hyödyntäminen
- Menestyminen alkaa korvien välistä - tuloksetekoteoria.
- PAS-System tukee yrityksen strategiaa ja palvelee missiota
 - FPASET-työtekniikka
 - Henkisesti vaativiin tilanteisiin valmistautuminen: yleissivistys, moniaistillisuus, osaamiskeskittymä ja viisaus
 - Ideamaailman, luovuuden, innovaatioiden ja yrittäjyyden vahvistaminen
- Tietoisuuden, oppimisen, muistamisen ja ymmärtämisen tukeminen ja helpottaminen
- Uusien ajatusten, toimintamallien ja toimintatapojen rakentaminen
 - Muutosvoima aivojen käyttöön, kehitykseen ja ihmisen kypsymiseen

KÄYTÄ, SÄÄSTÄ,
SUOJELE JA HUOLLA
AIVOJASI
PAS-SYSTEMIN AVULLA!

PAS-SYSTEM
OHJELMOI AIVOT
MENESTYKSEEN!

Mitä se on? Mihin se perustuu?

Tutkija-kouluttaja Eija Keränen, Operosus Oy:n toimitusjohtaja on PAS-Systemin kehittäjä. Vuodesta 1995 alkaen Keränen on keskittynyt homo sapiensin aivorakenteeseen ja aivojen toimintoihin, ennen kaikkea vasemman ja oikean aivopuoliskon yhteistoiminnan kehittämiseen ja tehostamiseen.

PAS-System auttaa asiakasta ajattelemaan enemmän ja toimimaan työyhteisön jäsenenä vaikuttavammin, tehokkaammin ja laadukkaammin. PAS-System synnyttää välitöntä kassavirtaa asiakkaitten hyväksi.

PAS-System on aivokapasiteetin ylläpitäjä ja lisääjä. PAS-System menetelmänä auttaa pitämään aivot kunnossa, vireänä, vahvana ja joustavina läpi elämän. PAS-System suojaa aivotyön tulokset. Elämä ja työelämä on hallinnassa kun aivot ovat kunnossa.

PAS-System tarjoaa aivohuoltoa. Osaamispääoma haetaan aivohyvinvoinnilla ja aivoprosesseilla, jossa oma pää on pääomana ja se kulminoituu viisauteen. PAS-System on suunnannäyttäjä, ns. puuttumismalli aivojen työttömyyteen.

PAS-System on kokonaiskuntoa aivojen, mielen ja kehon stimulointiin sekä tajunnanvirtaa aineettoman pääoman johtamiseen.

ihmiset ensimmäisenä

HYVINVOINNISSA ON AINA kysymys tasapainosta ja tasapainottamisesta.

Se on yhtäältä ihmisen omaa arviointia siitä, mikälainen hänen tilanteensa on ja toisaalta niitä tunne- ja terveyskokemuksia, joita hänen elämänsä hänessä herättää.

Viime kädessä työhyvinvointi on kokonaisvaltainen asia, jossa ihminen itse on sekä toimija että tulkitsija.

Henkinen hyvinvointi liittyy ennen kaikkea ihmisen arvoihin ja tarkoituksen kokemiseen.

Psyykinen hyvinvointi on lähellä henkistä hyvinvointia, mutta sillä voidaan tarkoittaa myös mielen tasapainoa.

PSYKKINEN HYVINVOINTI voidaan liittää ajatus- ja tunne maailmaan, niin kykyimme ja tapaamme käsitellä tietoa kuin tunteisiin, tavoitteisiin ja motiiveihin.

Työelämässä keskeinen psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttava tekijä on osaamisen suhteessa odotuksiin.

Onnistumisen elämykset ovat kaikille tärkeitä.

Myös terveys on äärimmäisen tärkeä: työntekijälle henkisesti, työnantajalle taloudellisesti. Sairas työntekijä on kallis työntekijä.

Terveyllisyys työssä on oikein rytmitettyä työskentelyä, jossa oma jaksaminen ja voimavarat arvioidaan pidemmällä aikavälillä.

Hyvinvointia voidaan tukea erilaisin liikuntamahdollisuuksin sekä työntekijöiden opastuksella, mutta tavoitteena ei kuitenkaan voi olla se, että työ olisi rytmiltään tai sisällöltään sellaista, että vain huippukuntoiset jaksavat.

Työn on siis oltava sellaista, että myös keskikuntoinen ihminen jaksaa sekä työssään että yksityiselämässään.

TULEVAISUUDEN tutkijoiden näkemysten mukaan olemme siirtymässä tietoyhteiskunnasta kokemuksellisuuden ja merkityksellisuuden yhteiskuntaan, ihmiset ensimmäisenä -teemaan. Ne tulevat yhä enemmän elävien organismien kaltaisiksi, jotka hengittäessään sisään ja ulos uusiutuvat jatkuvasti.

Esimiehen varsin tärkeä tehtävä on luoda mahdollisuudet oppimiselle, joka jatkuu läpi koko ihmisen elämän.

Sen avulla vältetään ennenaikainen eläkkeelle siirtyminen, joka on Suomessa huomattavasti yleisempää kuin muualla Euroopassa.

Jatkuvalla koulutuksella on tutkimusten mukaan merkittävin vaikutus työkyvyn säilymiseen. Lisäksi se varmistaa koko organisaation toimintakykyä ja valmiutta reagoida muutokseen.

IHMINEN ON AINEETONTA pääoma. Ihmisten erilaisuuden tunnistaminen ja kokemusten jakaminen sekä niiden käyttö laajasti työyhteisössä on uusi haaste organisaatiolle ja johtamiselle.

Johtamisosaamisen painopiste siirtyy yhä enemmän inhimillisten prosessien ja dynamiikan ymmärtämiseen.

Nähdessämme johtajien, esimiesten ja alaisten kasvun ja keskinäisen tuen kasvamme myös itse ihmisenä ja työntekijänä.

Menestyminen edellyttää

arvoja, jotka edistävät terveellä tavalla sekä yksilöllistä elämää että organisaation toimintaa.

Ihmiset oppivat nopeasti käyttäytymään kuten heidän odotetaan käyttäytyvän.

Jäykät organisaatiot hukkaavat voimavarojaan ja niissä työskentelevät ihmiset menettävät kykynsä uusiutua ja teuttaa itseään.

Organisaatio on ihmisten muodostama yhteisö, ei siis kone.

IHMISEN KYKY kehittyä hengittävässä työyhteisössä on lähes rajaton.

Jokaisen olisi hyvä pyrkiä työyhteisön periaatteisiin, joissa muun muassa reiluus, vapaus kasvaa, sitoutuminen ja laaja-alainen päätöksenteko on mahdollista.

Henkilöstöä ja ihmisen kasvavaa aineetonta pääomaa on osattava huoltaa, tukea ja kehittää.

Siksi organisaatioiden arvopohjan on muututtava niin, että taloudellisten arvojen rinnalla tunnustetaan myös inhimilliset arvot.

Organisaatioelämän seuraavassa kehitysvaiheessa on keskityttävä erityisesti ihmistä tutkivien tieteiden kuten filosofian, psykologian ja kasvatustieteiden soveltamiseen henkilöstön kehittämisessä, johtamisessa ja inhimillisen kapasiteetin käytössä.

Tämä näkökulma avaa mahdollisuuden ihmisten kasvulle ja lisää organisaatioiden voimavaroja ja menestymähdollisuuksia moninkertaisesti.

Ihmisen kyky kehittyä hengittävässä työyhteisössä on lähes rajaton. Jokaisen olisi hyvä pyrkiä työyhteisön periaatteisiin, joissa muun muassa reiluus, vapaus kasvaa, sitoutuminen ja laaja-alainen päätöksenteko on mahdollista.

Arvoisa vastaanottaja

Operosus Oy on laadukas palveluosaaja, joka järjestää kehittämis-, koulutus- ja tutkimuspalveluja tilauskoulutuksena vaativien asiakkaiden tarpeisiin. Operosus Oy on toiminut vuodesta 1996 ja sen monipuoliset koulutus-, kehittämis- ja tutkimuspalvelut ovat tunnettuja hyvästä laadustaan. Korkea laatu onkin ehdoton vaatimus kaikessa toiminnassamme.

Operosus Oy:n metodiikka on tutkittua ja analyyttistä. Toteutamme bisneselämän ja humanismin yhteistyömallia - PAS System® -menetelmää. PAS System® on tehokas työhön liittyvien ajattelu-, käyttäytymis- ja toimintatapojen tunnistamiseen ja uusien selviytymisstrategioiden löytämiseen kehitelty menetelmä. Se toimii organisaatioissa kehittämispolkuna ja auttaa asiakasta ajattelemaan enemmän ja toimimaan työyhteisön jäsenenä varmemmin ja paremmin. Synnytämme välitöntä kassavirtaa asiakkaittemme hyväksi ja kasvatamme asiakasyrityksen brändin arvoa kokonaisvaltaisena liiketoimintaosaajana.

Vaihtoehtoisia paketteja löytyy aina pitemmistä (2 - 4 v) kehittämissankkeista lyhyempi-kestoihin (6 kk - 2 v) projekteihin aina muutaman tunnin kick off -tilaisuuksiin asti - ja aina räätälöidysti asiakkaan tarpeisiin. Koulutuksia on myös kokonaisille ja puolikkaille työpäiville. Lisäksi voit hankkia aivohuollon oppaan yksilölliseen kunnossapitoon.

Tarjoan Teille mahdollisuutta lähteä kehittämään johdon ja henkilöstön organisaatiotaitoja ja kyvykkyyksiä - inhimillisesti bisneselämän tehokkuudella teemana Menestys alkaa korvien välistä.

Tulkaa mukaan osallistumaan ja tekemään Operosus Oy:n kanssa oikeita ja olennaisia asioita. Ota rohkeasti yhteyttä ja kerro yrityksesi tarpeet. Tulokset turvataan toimivan seurantajärjestelmän avulla, joka puolestaan maksimoi koulutus- ja kehittämissankkeen pitkäaikaisen hyödyn asiakasyritykselle.

Yhteistyöterveisin

OPEROSUS OY

 Operosus Oy

Aivohuoltoa pätevien päiden jäljillä

Tilaa aivohuolto seminaari

Aivot ovat ihmisen tärkein elin - inhimillisen elämän ja aineettoman pääoman keskus. Älykkyys, looginen ja abstraktinen ajattelu sekä luovuus ovat aivotoimintoja, jotka ovat ihmisellä verrattomasti kehittyneempiä kuin muilla luontokappaleilla. Työkyvyn ja jaksamisen kannalta aivot ovat keskeinen elin ja työtä tekevän ihmisen tärkein työkalu.

Aivoja voidaan jatkuvasti kehittää. Ihmisen aivoissa riittää kapasiteettia, eivätkä aivot käytössä kulu! Jokainen pystyy itse vaikuttamaan aivojensa kuntoon. Käytä, suojaa, säästä ja huolla aivojasi. Elämäsi on hallinnassa, kun aivot ovat kunnossa.

Aivohuollolla pääkoppa kuntoon!

Varaa seminaariajankohtasi

osoitteesta

**eija.keranen@operosus.fi,
tai soittamalla Operosukseen
numeroon 040-585 3611**

Tutustu myös www.operosus.fi!

 Operosus Oy

Isokatu 66 A K1,
90120 Oulu

puh. 040 585 3611

faksi (08) 557 1220

eija.keranen@operosus.fi

www.operosus.fi

Eija Keränen kouluttaa!

Taito & Teho -kiertue alkaa

Taito & Teho -teemat

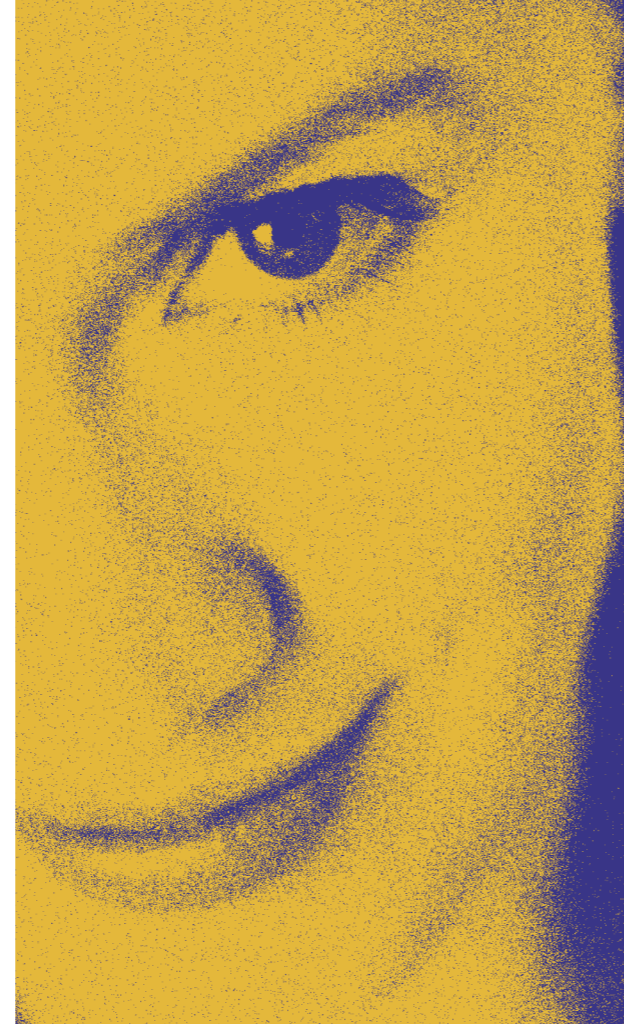
1. Aivohuolto
2. Ajankäytön hallinta
3. Asenteisiin uusia asentoja
4. Iloa, huumoria ja naurua työhön
5. Käytös- ja tapatietous
6. Laadukas asiakaspalvelu
7. Luonteva esiintyminen ja puhetaito
8. Luovuus, innovaatio ja yrittäjäyys
9. Markkinointi ja henkilökohtainen myyntityö
10. Motivaatio ja jaksaminen
11. Opi oppimaan
12. Tiimityö
13. Tunneäly
14. Ulkoiset ja sisäiset voimavarat
15. Vuorovaikutusvastuu ja kanssakäymistyö
16. Henkilöstön kehittäminen ja työnohjaus
17. Johtaminen - työyhteisön toimivuuden turvaaminen

Valitse viisaasti, integroi, innosta!
Tilaa tapahtumakalenteriisi
ajankohtaispäiviä.

Operosus on aivoarvojen
suunnannäyttjä.
Palvelemme aivoaktivoinnin
spesialistina paremman
ajattelutyylin strategialla.

Varaa seminaariajankohtasi
osoitteesta
eija.keranen@operosus.fi,
tai soittamalla Operosukseen
numeroon 040-585 3611

Tutustu myös www.operosus.fi



Isokatu 66 A K1,
90120 Oulu
puh. 040 585 3611
faksi (08) 557 1220
eija.keranen@operosus.fi
www.operosus.fi

17 kertaa ohjeita aivoille

AIVOJEN TOIMINTAA tehostavien lääkkeiden myynti on viime vuosina kasvanut.

Esimerkiksi modanfiilin vuotuinen myynti Yhdysvalloissa on 600 miljoonaa dollaria. Modanfiili aktivoi aivoissa useita vireystilaa kohottavia hermojärjestelmiä.

Aineen avulla voi valvoa 90 tuntia ilman, että suorituskyky romahtaa. Lääkkeistä on toki hyötyä, kun ne annetaan oikeisiin vaipeihin ja otetaan oikein, mutta usein pelkkä huolta pitäminen auttaa.

Kemiallisen säädön sijasta voi myös satsata elimistön omaan fysiologiaan.

1. Terveellinen ruokavalio, päivittäinen liikunta, uusien asioiden kohtaaminen, haasteet ja rakkaus.
2. Paljon harjoitusta, tehtävää, toimintaa ja uteliaisuutta.
3. Aivot tarvitsevat myös voimistelua ja riittävästi lepoa.
4. Lukeminen, sanarititikoiden ratkaiseminen, älynystyröiden hieronta jne. Pysyäkseen kunnossa, aivot tarvitsevat myös aivopähkinöitä. Aivoja täytyy käyttää, etteivät ne rapistu.
5. Elämän mittaan kerätty aivokapasiteetti ehkäisee Alzheimerin tautia ja muita aivoja rappeuttavia sairauksia.
6. Jokainen voi kasvattaa kognitiivisiä voimavarojaan. Luontevia keinoja siihen ovat kunnan koulu-työ, älyllisesti vaativa työ

ja haastavat harrastukset.

7. Viulun soitto, erilaisen pintojen tunnustelu, päässälasku, ongelmien ratkaisu ja luovat haasteet vahvistavat käytössä olevia hermoratojen toimintaa.

Jos voisit antaa aivoille potkua ottamalla pillerin, ottaisitko?

Modanfiili

- Ihmisille, jotka nukkuvat vähemmän, tekevät töitä enemmän, juhliivat päälle ja ovat aamulla terävänä töissä.
- Keskittymisapu nuorille kunnianhimoisille yliopisto-opiskelijoille.
- Vuorotyöstä aiheutuneisiin unihäiriöihin.

Ampakiinit ja crep-proteiini

- Ampakiinien ansiosta muistijäljet syntyvät nopeammin ja tieto tallentuu helpommin pitkäkestoiseen muistiin.
- Muistijälkeen syntymistä tehostaa myös crep-proteiini. Se vaikuttaa geeneihin, jotka ohjaavat hermosolujen välisten yhteyksien muodostamista.
- Kun dopamiinivarastot ovat lopussa, tulee uupumus ja depressio.

8. Lihaksilla ja aivoilla on toimiva vuorovaikutus. Myös kuvittelemisen (esim. hauislihaksien harjoittaminen varttitunnin ajan) vahvistaa lihaksia.
9. Aivot tarvitsevat unta. Aivot tarvitsevat ponnistelun vastapainoksi taukoja, lepoa ja erityisesti unta. Pienetkin nokoset kohen-tavat vireyttä. Suosi päiväunia! Keskittymiskyky on parempi, vaikka torakahtajilla ei olisi univelkaa. Aina ei tarvitse olla tavoitettavissa.
10. Pienet taudit ja ajatusten tyhjentäminen työn lopussa virkistävät ja

auttavat näkemään asian tuoreesti.

11. Keskustelu muiden ihmisten kanssa poikii usein ideoita. Kokemukset muokkaavat.

ARVOSTA
AIVOJASI!

merkiksi niiden alfa-aaltoon, joka kasvaa silloin kun ihminen on tyyni ja keskittynyt, syvässä levollisuudessa. Kova yritys ja puristus ei auta, sillä alfa-aallon voi venyttää vain pyrkimällä levollisuuteen.

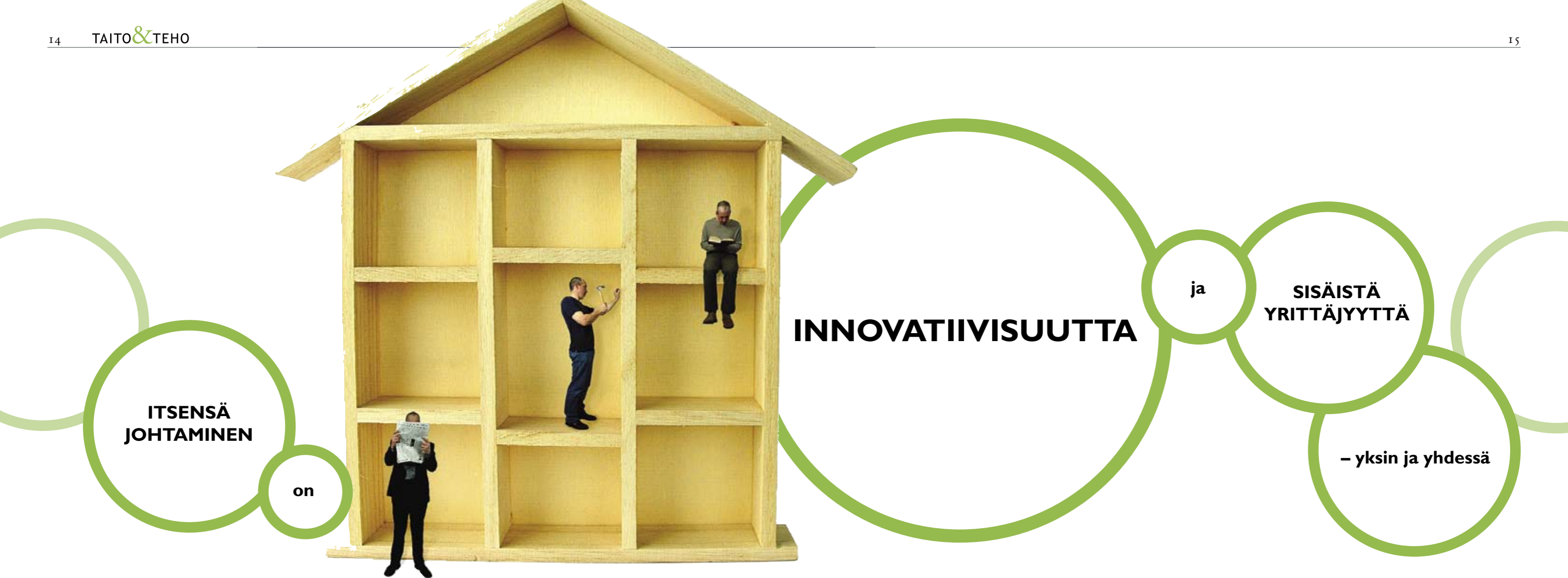
14. Harjoitus tekee mestarin. Käytä päätäsi monipuolisesti. Matemaattiset ongelmat, tanssikuvioiden opettelu ja vaativa ja haastava työ vahvistavat aivojen hermoratoja.

15. Univaje tuhoaa vireystilan. Lepo kehittää. Ole välillä luovassa joutilaisuudessa ja tekemättömyydessä. Sopivasti luluja ja pajausta.

16. Reipas kävely, sauvakävely, uinti, tanssi, spinning, jooga, hiihto, juoksu, pilates kolmesti viikossa parantaa älyllistä suorituskykyä.

17. Luovuus, huumori, tunteellisuus ja tietoisuus tekevät hyvää aivoillemme.

Ota ote itsellesi!
Operosus Oy



IHMINEN ON KOKONAISUUS, joka muotoutuu monien vaiheiden kautta persoonallisuudeksi. Geenit, ympäristö ja oppiminen vaikuttavat persoonallisuuden kehittymiseen.

Tietynlainen persoonallisuus ja sitä tukevat muut ominaisuudet toimivat myös erinomaisen yrittäjyyden perustana.

Jotta voit johtaa muita, on sinun pystyttävä ensin johtamaan itseäsi.

ITSENSÄ JOHTAMISEN HALLITSEVA yrittäjä oivaltaa kolme ulottuvuutta – tehokkuus, oppiminen ja hyvinvointi – jotka tasapainossa ollessaan auttavat yritystä menestymään.

Yrittäjä tarkastelee näitä kolmea ulottuvuutta aina sekä yksilön, tiimin että yrityksen näkökulmasta.

Luovuus ja innovatiivisuus ovat yrittäjyyden tärkeitä aineosia.

Yrittäjyys syntyy innovatiivisuudesta ja innovatiivisuus puolestaan luovuudesta.

Tämän päivän yrityksissä korostetaan uusiutumista ja luovuutta.

Uusiutuminen ja luovuus edellyttävät jokaiselta valmiutta tarttua uusiin haasteisiin ja tämä puolestaan vaatii jokaiselta itsensä kehittämistä sekä henkilökohtaista uudistumista.

LUOVUUDEN KOETAAN varmistavan yrityksen olemassaolon oikeutuksen.

Työpaikalla luovuus nähdään uuden etsimisenä ja vanhan kyseenalaistamisena sekä vanhasta luopumisena uusiin asioihin tartuttaessa.

Innovaatio eli uudiste ei ole pelkkä idea tai keksintö. Innovaatiot ovat yrittäjän työkaluja.

Innovatiivisella ihmisellä on kyky havaita ongelmia ja taitoa kääntää ne mahdollisuuksiksi.

Kuten yrittäjyyskin, innovatiivisuus viriää mahdollisuuksien näkemisestä ja tekemisestä.

Sisäinen yrittäjyys eli yrittäjämäinen toiminta olemassa olevassa organisaatiossa on monien suurten organisaatioiden ratkaisu kadonneen työn ilon ongelmaan.

JOHTAJAN TEHTÄVÄNÄ ON ennen kaikkea sisäisen yrittäjyyden mahdollistaminen. Perinteiset johtamisopit eivät ole tähän tarkoitukseen kovinkaan käyttökelpoisia, vaan ne tarvitsevat tuekseen intuitiivisempaa, innovatiivisempaa ja innostavampaa johtamista – itsensä ja koko persoonansa likoon laittamista.

Siitähän sisäisessä yrittäjyydessä yksinkertaisesti on kyse.

Sisäinen yrittäjyys uskaltaa, muuttuu ja menestyy!

MIKÄ IHMEEN FPASET?

FPASET on Operosuksen käyttämä työtekniikka.

F= fyysinen minä fyysisessä toimintaympäristössä

P= psyykinen minä psyykinisessä toimintaympäristössä

A= ammatillinen minä ammatillisessa toimintaympäristössä

S= sosiaalinen minä sosiaalisessa toimintaympäristössä

E= emotionaalinen minä emotionaaliossa toimintaympäristössä

T= teknologinen minä teknologisessa toimintaympäristössä ja taloudellinen minä talouselämän toiminta-ympäristössä

Tiimityö on esimerkiksi eläinmaailmassa luontainen yhteistyötapa kierrättää ja vuorotella rankkoja töitä. Vain hyvin rakennetut tiimit voivat kehittyä itseohjautuviksi huipputoimittajiksi.

LAADUKASKAAN tiimin jäsenten valmentaminen ei voi paikata tiimin rakentamisen laiminlyöntejä.

On myös hyvä muistaa, että tiimit eivät ole moottoritien pikakaista tiimityöhön, pikemminkin elämyksellinen kinttupolku, jonka varrella avautuu niin yhdessä tekemisen kulttuurin harjanteita kuin notkelmiakin.

Tiimin menestymiseksi on osattava valita oikeat ihmiset oikeisiin tiimirooleihin, jotta

kokonaisuus saadaan toimimaan. Tiimiin valituille jäsenille on löydettävä oikeanlainen johtaja.

Tiimin johtajan tehtävä on tärkeä koordinoinnin ja yhteistyön sujumisen kannalta.

Johtajuus edellyttää leaderilta hyvää ihmistuntemusta ja oikeaa asennetta toimia tiimin jäsenten auttajana, joskus palvelijana-kin.

TIIMITYÖTÄ EI OLE OLEMASSA ilman luottamusta, avoimuutta, rehellisyyttä, yhteistyökykyä ja kommunikaatiota. Konfliktit ja kriisit kuuluvat asiaan, kun joukko erilaisia ihmisiä työskentelee yhdessä.

Pulmat on otettava yhdessä käsiteltäväksi ja pohdittava porukalla eri näkökulmista rat-

kaisuja ongelmaan. Paras tiimityö saavutetaan silloin, kun kaikki tiimin jäsenet ovat kehittyneet niin taitaviksi yhdessä tekemisen tiimikulttuurissa, että itseohjautuvat tiimit ovat mahdollisia.

Tiimityöskentely ei ole suoritus, vaan prosessi ja marka, jossa tulee vastaan yllättäviäkin käännteitä yksin tekemisen kulttuurista siirryttäessä yhdessä tekemisen kulttuuriin. Ongelmat, haasteet ja kovat vaatimukset ovat ratkaisemista varten.

Onnistuneet tiimit, vahva sisäinen yrittäjyys sekä luovuus ja innovatiivisuus ovat tekijöitä, joista itseään johtavat persoonat ammentavat voimansa työelämän vaativassa pelikentässä.

ITSENSÄ JOHTAMINEN tarkoittaa loppujen lopuksi ainoastaan sitä, että ihminen saa tasapainoon oman FPASET -kuntonsa. FPASET on kokonaiskuntoisuutta – se on ihmisen fyysisen, psyykkisen, ammatillisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja teknologisen kunnan tasapainoinen unioni.

Yhteystiedot
sivulla
16



TAITO & TEHO

*Anna arvoa ajallesi,
anna aika aivoillesi.*

*Anna meille yhteystietosi,
ja otamme yhteyttä!*

LEIKKAA TÄSTÄ

Kyllä! Haluan, että Operosus ottaa minuun yhteyttä!
Minut saa parhaiten kiinni seuraavasta osoitteesta:

Puh: _____

Sähköposti: _____

Liitä
normaali
postimaksu

Operosus Oy
Isokatu 66 A KI
90120 Oulu

www.operosus.fi
eija.keranen@operosus.fi

 Operosus Oy
Kiitos yhteydenotostasi!