

Aivotyö ja kognitiivinen ergonomia

Kuvaus: Kurssilla perehdytään kognitiiviseen ergonomiaan, muistiin ja oppimiseen. Lisäksi selvitetään kognitiivisen ergonomian hyödyntämistä jokaisen työssä.

Kohderyhmä: Henkilöstönedustajat ja kaikki kiinnostuneet

Tavoite: Digitalisaatio ja tietointensiivinen työ koettelevat ihmisen kognitiivista toimintakykyä kun työn tekeminen, vaatimukset ja olosuhteet muuttuvat ja jopa kuormittavat. Kognitiivinen toimintakyky kuvaa ihmisen tiedonkäsittelyä. Kun työssä huomioidaan tarkkaavaisuuden, muistin, havainto- ja ajattelun rajoitukset, toimii ihmisen ja työn vuorovaikutuskin. Kognitiivisella ergonomialla on keinoja edistää työn turvallisuutta ja terveellisyyttä. Kognitiivinen ergonomia kytkeytyy ihmisen vuorovaikutukseen toimintajärjestelmien kanssa.

Kognitiivisen ergonomian avulla sovitetaan työn sekä sen välineiden, ympäristöjen ja tapojen vaatimukset yhteen ihmisen tiedonkäsittelykykyjen kanssa, ja pyritään siten välttämään psykososiaalista kuormittumista. Kurssilla keskitytään kognitiiviseen ergonomiaan ja sen hyödyntämiskeinoin työssä. Opetellaan edistämään sujuvaa työtapaa hallitsemalla keskeytyksiä, huomiokaappareita ja tietotulvaa.

Sisältö:

Aivotyötä kaikissa työtehtävissä

Psykososiaalinen kuormitus ja kuormittuminen

Kognitiivinen ergonomia

Muisti ja oppiminen

Työn hallinta ja sujuva työ

Kognitiivisen ergonomian edistäminen

Harjoituksia