

# Hyvä uni – parempi työelämä

Avaimia parempaan uneen ja aivoterveysten työssä

Kansallinen aivoterveysohjelma  
Uni-teemavuoden webinaari: Työikäiset  
Keskiviikkona 25.9.2024 klo 14.00–15.30

## Ohjelma

- 14:00–14:05 Tilaisuuden avaus ja ohjeistukset webinaariin osallistumiseen  
Markku Holmi, ohjelmapäällikkö, kansallinen aivoterveysohjelma, Aivoliitto ry
- 14:05–14:20 Uni, kognitiot ja työelämä – kannattaisiko työnantajan pyrkiä tukemaan  
työntekijän unta?  
Teemu Paajanen, johtava psykologi, PsT, Työterveyslaitos
- 14:20–14:40 Epäsäännölliset työajat ja vuorotyö kuormitustekijöinä – työnantajan  
mahdollisuudet vaikuttaa  
Mikko Härmä, tutkimusprofessori, LT, Työterveyslaitos
- 14:40–14:45 Aivotauko (pieni toimistokävely)
- 14:45–15:05 Unihäiriöistä kärsivä työntekijä – yksilölliset tukikeinot ja työyhteisön tuki  
Heli Järnefelt, erikoistutkija, PsT, Työterveyslaitos
- 15:05–15:15 Vinkkejä paremman unen tueksi  
Teemu Paajanen ja Markku Holmi
- 15.15–15.25 Osallistujien kysymykset ja kommentit

Webinaari toteutetaan yhteistyössä Työterveyslaitoksen kanssa.

**Ilmoittaudu mukaan:**

[https://www.lyyti.in/hyva\\_uni\\_parempi\\_tyovelama](https://www.lyyti.in/hyva_uni_parempi_tyovelama)

