

PIENI TAUKO **SUURI VOIMA**

Mikrotautot ja palautuminen
modernissa työelämässä



"Tauko ei keskeytä työtä - se tekee siitä mahdollista"

Pieni tauko – Suuri voima

Mikrotauot ja palautuminen modernissa työelämässä

Klaus Laine

Terveystieteen maisteri

© 2025 Klaus Laine

1. painos

ISBN: 978-952-80-9827-0

Kustantaja: BoD · Books on Demand,
Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki,
bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee
273, 22763 Hampuri, Saksa

Tämän teoksen tai sen osien automaattinen
analysointi tietojen, erityisesti mallien, tren-
dien ja korrelaatioiden, saamiseksi on kielletty
(Tekijänoikeuslain 13b § mukaisesti).

Kannet: Hans Laine

Taitto: Klaus Laine

Alkulause

9

1. Johdanto mikrotaukoihin

13

1.1 Mikrotauko – pieni hetki, suuri vaikutus

14

1.2 Kirjan polku ja lukijan hyöty - miten opasta käytetään

17

1.3 Etätöön ja hybriditöön erityishaasteet

19

1.4 Mini-case Anna ja tiimi Aurora

– paluupolku ennen ja jälkeen mikrotaukojen

22

1.5 Pysähdy ja pohdi: luvun 1 itsearviointi

25

2. Aivot, stressi ja palautuminen

27

2.1 Aivojen toiminnan perusmekanismit

28

2.2 Stressin fysiologia

31

2.3 Palautumisen vaiheet

34

2.4 Pysähdy ja pohdi – luvun itsearviointi

38

3. Mikrotaukojen tekniikat

41

3.1 Kehon herättely - venyttely

42

3.2 Silmäjummat ja katseen ohjaus

46

3.3 Lyhyet liikuntapyrähdykset työpisteellä

49

3.4 Case: flow ennen ja jälkeen mikrotaukojen

54

3.5 Pysähdy ja pohdi

60

4. Mielen rauhoitus-hengitys ja mindfulness

61

4.1 Hengityksen merkitys vireystilan säädössä

62

4.2 Mindfulness-tekniikat 1 - 2 min

66

4.3 Mini-meditaatio työpöydällä

70

4.4 Pysähdy ja pohdi

72

5. Makrotauot - palautuminen ja rytmi työpäivässä	75
5.1 Makrotauon rooli päivän rakenteessa	76
5.2 Uni ja yöaikainen palautuminen	80
5.3 Ravitsemus ja nesteytys	90
5.4 Case: Riikka ja Ville – keskittymisen voima	93
5.5 Pysähdy ja pohdi: luvun 5 itsearviointi	98
6. Seuranta ja oman polun mittarit	101
6.1 Palautumispäiväkirjan rakenteet	102
6.2 Sovellukset ja digityökalut	105
6.3 Itsearviointi kuukauden päästä	110
6.4 Pysähdy ja pohdi: luvun 6 itsearviointi	114
7. Tapaustutkimukset ja käytännön esimerkit	117
Case 1: kassatyöntekijä Anna marketissa	118
Case 2: CNC-koneistaja Juha (valmistava teollisuus)	119
Case 3: etäasiantuntija Minna (projektipäällikkö)	120
Case 4: yrityksen johtoryhmä /CXO-tiimi)	121
8. Jatkuva kehitys ja työhyvinvointimatka	123
8.1 Organisaation palautumiskulttuuri	127
8.2 Oppimisen tueksi – esimerkkitapaukset	129
8.3 Tulevaisuuden suuntaviivat	132
8.4 Pysähdy ja pohdi: luvun 8 itsearviointi	137
9. Loppuhuipennus - katse vuoden päähän	139
10. Palautumisen mittaristo	141
10.1 Seurantalomakkeet ja kaaviomallit	145

11. Mittarit, tulokset ja vaikuttavuus **153**

Case: MetalliPro Oy

- taukokulttuuri ja ergonomia uudistivat konepajatyötä **154**

Case: Julkinen sote-organisaatio

- taukomallin vaikutus vuorotyöhön **159**

12 Mikrotauosta mikrotottumukseen **163**

FAQ – Usein kysytyt kysymykset **165**

Lähteet **167**

Alkulause

Työelämä on muuttunut nopeasti ja pysyvästi. Digitalisaation, etätyön ja hybridityön yleistyessä yli 20 % EU-työntekijöistä työskenteli kotona säännöllisesti vuonna 2023, ja yli puolet EU-yrityksistä järjesti etäkokouksia vuonna 2024 (Eurostat, 2024). Samalla ajanhallinta, keskittymiskyky ja palautuminen ovat muuttuneet yhä haastavammiksi. Niska-hartiaseudun, silmien ja käsien fyysiset jännitykset yhdistyvät henkiseen kuormitukseen, kun palaverit, tiukat deadlinet ja rinnakkaiset työtehtävät syövät jaksamista pala palalta.

Tämä kirja tarjoaa konkreettiset työkalut palautumisen tueksi: mikrotauot, makrotauot ja niiden saumattoman yhdistelmän. Näiden avulla opit rytmittämään työpäivääsi tavalla, joka auttaa keskittymistä, ehkäisee ylikuormitusta ja lisää työssä viihtymistä.

Kirjan taustalla on Klaus Laine, terveystieteen maisteri ja työhyvinvoinnin asiantuntija, joka on valmentanut lukuisia organisaatioita rakentamaan kestävämpää arkea. Hän on toiminut työhyvinvoinnin kehittäjänä muun muassa Työterveyslaitoksella ja Kustannus Oy Duodecimissa, ja syventänyt asiantuntemustaan tutkimalla stressin fysiologiaa Heidelbergin yliopistonsairaalan tutkimusosastolla.

Laineen käytännönläheinen ote ja pitkä yhteistyö sekä yksityisellä että julkisella sektorilla tekevät tästä kirjasta luotettavan ja suoraan sovellettavan kumppanin kohti terveellisempää työarkea. Kirjan näkemystä vahvistavat ajankohdaiset meta-analyysit (Albulescu ym., 2022) sekä kehitysprojektit, joissa palautumisen rakenteita on pilotoitu erilaisissa organisaatioissa aina asiantuntijayrityksistä teollisuus-, koulutus- ja sote-ympäristöihin.

Miksi tämä kirja nyt?

Ensimmäiset artikkelit etätyöstä julkaistiin 2010-luvun puolivälissä. Harva kuitenkaan osasi ennustaa, kuinka ratkaisevasti ruututyön yleistyminen muuttaisi arkeamme. Pandemian jälkeen hybridityöstä tuli normi, mutta tauko-käytännöt jäivät jälkeen. Palaverit kasautuvat, aivot kuormittuvat, ja keskittymisen ja uupumuksen välinen raja hämärtyy.

Tässä kontekstissa Pieni tauko – Suuri voima ei ole vain tietokirja, vaan konkreettinen vastavoima työn sirpaloitumiselle. Kirja kokoaa yhteen tutkitun tiedon, käytännön harjoitteet ja ohjeet, joiden avulla palautuminen muuttuu osaksi arkirytmiiä ilman suuria ponnistuksia.

Palautuminen ei ole luksusta – vaan työelämätaito

Organisaatiot etsivät keinoja vähentää sairauspoissaoloja ja lisätä työssä viihtymistä. Yksilöt kaipaavat työkaluja, joiden avulla keho pysyy liikkeessä, hengitys syvänä ja mieli kirkkaana. Mikrotaukojen ja makrotaukojen sijoittaminen työpäivään on yksi käytännöllisimmistä ja tutkitusti tehokkaimmista ratkaisuista palautumisen edistämiseksi (Ariga & Lleras, 2011; Xie ym., 2013).

Palautuminen tapahtuu hermoston kautta. Lyhyet mikrotauat aktivoivat parasympaattista hermostoa ja palauttavat vireystilan. Pidemmät makrotauat, kuten ulkoilutauko, torkut tai ravitseva välipala, syventävät palautumista ja tehostavat aivojen glymfaktista puhdistumista¹. Tämä ei ole trendi, vaan biologinen perusta tehokkaalle työskentelylle.

”Pieni tauko – Suuri voima” tarjoaa käytännöllisen ja tutkimusperustaisen työkalun palautumisen tueksi modernissa työelämässä. Kirjan ytimessä on Palautuspolku™ -menetelmä.

Selkeä, vaiheittain etenevä malli, joka yhdistää mikrotauot, makrotauot, itsearviointin ja älyteknologian saumattomaksi osaksi arjen hyvinvointia.

Tämä on ensimmäinen suomenkielinen opas, joka yhdistää aivotutkimuksen, data-analytiikan ja IoT-työkalut konkreettisiin harjoituksiin. Kirja ei jää teorian tasolle: sen avulla rakennat oman palautumispolkusi – yksi tauko kerrallaan.

Harjoitukset ovat helposti omaksuttavia ja skaalautuvat niin yksilö- kuin tiimitasolle. Oppimista tukevat myös ladattavat seurantatyökalut sekä verkkokurssi, joka syventää Palautuspolku™ -mallin käyttöä arjessa.

Kirja sopii asiantuntijoille, tiiminvetäjille, opiskelijoille ja työterveyden ammattilaisille – kaikille, jotka haluavat palautua kesken päivän ja parantaa keskittymistä, jaksamista ja työrauhaa.

Kirjoittajasta

Klaus Laine, TtM, on työskennellyt työhyvinvoinnin kehittäjänä mm. Työterveyslaitoksella ja Duodecimilla. Hän yhdistää tutkimustiedon, stressifysiologian ja käytännön sovellukset vakuuttavaksi kokonaisuudeksi.

Syvennä oppimista

Tutustu Palautuspolku-verkkokurssiin ja ota palautuminen osaksi päivittäistä rutiiniasi.



9 789528 098270