

Työenergiaa

Neurokemian avulla kohti tuloksia ja
parempaa hyvinvointia

Tomi Hilvo

Työenergiaa

Neurokemian avulla kohti tuloksia ja parempaa
hyvinvointia

Tomi Hilvo
Books on demand

Julkaisutiedot

Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti mallien, trendien ja korrelaatioiden, saamiseksi tekijänoikeuslain 13b § (“tekstin- ja tiedonlouhinta”) mukaisesti on kielletty.

© **2025 Tomi Hilvo**

Kaikki oikeudet pidätetään.

Kustantaja:

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

Kirjapaino:

Libri Plureos GmbH,
Friedensallee 273,
22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-1156-9

Painettu EU:ssa

Ensipainos 2025

*"Omistan tämän kirjan kaikille,
jotka haluavat rakentaa työelämää,
missä yhdessä saavutetaan huipputuloksia
ja jokainen kantaa vastuunsa energiasta,
ilmapiiristä ja toisten onnistumisesta.
Heille, jotka uskaltavat johtaa itseään,
työyhteisöään ja koko työelämää
kohti parempaa energiaa
ja hyvinvointia, joka kestää."*

Sisällysluettelo

Osa I – Ongelma ja ratkaisu: Uusi viitekehys energian

johtamiseen9

1. Miksi työelämässä ei ole yhteistä energian johtamisen kieltä 10

2. Ongelma: Energioiden tunnistamisen puute 15

3. Ratkaisu: Viitekehys oman ja yhteisen energian johtamiseen 19

4. Perusta: Hyvän energian peruskävykkyydet24

5. Visio energisistä ja hyvinvoivasta työelämästä yksilö- ja organisaatiotasolla 30

OSA II – Oma energia: Itsensä johtamisen tiede ja taito.....35

6. Mitä aivot tekevät meissä – ja meille?.....36

7. Kuusi energiamuotoa – miten kemia meissä toimii?..... 40

8. Millä energialla tänään mennään – aamusta se alkaa ... 48

9. Miten minusta tulee parempi versio itselleni ja muille...54

10. Musiikin neurokemia, viritä itsesi oikeaan energiaan 61

Osa III – Yhteinen energia: Muiden vaikutus ja

vuorovaikutuksen taito66

11. Miltä näyttää ja tuntuu energinen työyhteisö.....67

12. Peilivaikutus – miksi tunne tarttuu70

13.	Energioiden tasapaino tiimissä – liikaa, sopivasti vai liian vähän?.....	73
14.	Mitä parempi sinä tuo mukanaan palavereihin, tiimeihin ja yhteisiin hetkiin	77
15.	Energiasyöpöt, kulttuuri ja tietoisien ilmapiirin rakentaminen	81
OSA IV – Energia ja johtaminen		85
16.	Johda ensin itseäsi, sitten muita.....	86
17.	Selkeyden neurokemia johtamisessa	89
18.	Kohtaamisten energia esihenkilötyössä.....	94
Esihenkilön kohtaamiset kohdistuvat useimmiten yksilöihin. Siksi on tärkeää muistaa, että jokainen ihminen reagoi eri tavalla – ja tarvitsee eri energioita eri tilanteissa. Yksi kaipaa rauhoittavaa läsnäoloa (serotoniini ja oksitosiini), toinen saa voimaa rohkaisusta ja riskinotosta (testosteroni), kolmas taas tarvitsee draivia ja innostusta (dopamiini).		
2.	Johtajan neurokemiallinen vaikutus: vireystilan ja ilmapiirin säätely	98
3.	Pelko johtamisessa ja riskinotossa	103
4.	Luottamus, turva ja psykologinen viritys	105
5.	Tavoiteasetannan neurokemia.....	110
6.	Energia strategisen muutoksen voimavarana	112

7. Energia haastavissa muutostilanteissa – kun keho reagoi ennen mieltä	119
8. Rekrytointien energiamahdollisuus	125
9. Näin opit erinomaiseksi energian johtajaksi.....	127
Osa V – Myynti ja vaikuttaminen	135
27. Myynti on kohtaamista – ja kohtaaminen on johtamista 136	
28. Miten kemia synnyttää luottamusta – tai estää sen? 140	
29. Modernin myynnin tärkein tavoite: yhteinen totuus 144	
30. Energioiden virittäminen myynnin eri vaiheissa	149
OSA VI – Työelämä muutoksessa: energia ja johtamisen uusi aika	155
31. Metsästäjä-keräilijän aivot modernissa työssä.....	156
32. Energia etä- ja hybridityön aikakaudella.....	161
33. Z-sukupolvi ja hyvän energian eri malli	168
34. Johtamisen uusi aika – energia, arvot ja AI-agentit ..	171
35. Vapaus olla enemmän – persoonallisuudesta energiaan 176	
36. Työssä saa ja pitää olla hauskaa.....	181
37. Loppusanat – Ihmisyyden tiede tekee sinusta enemmän sinut	184

Keskeiset lähteet ja inspiraation taustat.....	187
--	-----

Esipuhe

Olen tehnyt töitä ihmisten, tiimien ja organisaatioiden kanssa yli kolmenkymmenen vuoden ajan. Radio- ja televisioalalla, yksityiskoulun opettajana Etelä-Kaliforniassa, ja ennen yrittäjäksi ryhtymistä kaksikymmentä vuotta toimitusjohtajana.

Kymmenen vuoden ajan olen toiminut kansainvälisesti ”kädet savessa”, niihin vuosiin mahtuu mm. yli tuhat lentoa – koska johtaminen on vaatinut läsnäoloa.

Yksi teema on seurannut mukana läpi koko urani: ilmapiirin ja kulttuurin johtaminen.

Se on ollut vahvuuteni ja intohimoni.

Mutta vuosien varrella olen huomannut jotakin olennaista.

Kulttuuri muuttuu hitaasti. Joskus tuskastuttavan hitaasti.

Sen sijaan ilmapiiri muuttuu hetkessä.

Yhdessä palaverissa, yhdessä keskustelussa, joskus jopa yhdessä katseessa.

Vähitellen ymmärsin, että se, mitä kutsumme ilmapiiriksi, on oikeastaan energiaa.

Ja energia syntyy meistä – ihmisistä.

Siitä, miten olemme läsnä. Miten ajattelemme, puhumme ja kohtaamme toisemme.

Energia ei ole abstrakti käsite.

Sen tuntee, sen näkee, sitä voi johtaa.

Ja sitä johtaa jokainen meistä – halusi tai ei.

Johtajalla on valtava vaikutus.

Mutta vastuu on yhteinen.

Jokainen meistä vaikuttaa siihen, millainen energia työpaikalla vallitsee.

Tämä oivallus oli minulle käännekohta.

Halusin ymmärtää, mistä energia todella syntyy.

Mitä aivoissa ja kehossa tapahtuu, kun olemme parhaimmillamme –

ja mitä silloin, kun olemme jännittyneitä, väsyneitä tai turhautuneita.

Siksi aloin kehittää mallia, joka yhdistää neurokemian ja johtamisen.

Tapa tunnistaa ja johtaa energiaa – omaa, tiimin ja yhteistä.

Päivittäin. Hetki kerrallaan.

Tämä kirja kertoo siitä.

Siitä, miten energiaa voi johtaa tietoisesti – ja miten se muuttaa kaiken.

Ja ennen kaikkea: tämä ajatus on syntynyt halusta auttaa jokaista työelämässä olevaa jaksamaan paremmin ja onnistumaan tavoitteissaan.

Sillä hyvinvointi ja tulos eivät ole vastakohtia – ne syntyvät samasta lähteestä.

Johdanto

Kuvittele, että heräät maanantaiaamuna ja tunnet aidosti energiaa alkavaan viikkoon. Tiedät, miten johdat omaa vireystilaasi, kohtaat muut ihmiset ja tuot tilanteisiin juuri oikeanlaista energiaa – oli kyse tiimipalaverista, asiakkaasta tai kollegasta.

Todellisuus monelle on toinen. Yli 60 % työntekijöistä kokee olevansa vähän tai ei lainkaan sitoutunut omaan työhönsä. Työhyvinvointi on monilla aloilla laskenut, ja arkea hallitsee usein väsymys, turhautuminen ja yhteyden puute. Tämä ei ole yksittäisten ihmisten vika – kyse on siitä, että aivojemme toiminta ja nykytyön vaatimukset eivät kohtaa.

Työelämästä puuttuu yhteinen kieli ja viitekehys energian johtamiselle.

Meiltä puuttuu menetelmä, jonka avulla:

- tunnistamme oman energiamme laadun ja riittävyys
- ymmärrämme, miten muiden energia vaikuttaa meihin
- osaamme sopeuttaa oman energiamme tilanteen ja tavoitteen mukaan

Tämä kirja tuo ratkaisun: uuden itsensä ja kohtaamisten energian johtamisen metodin ja viitekehyksen, joka yhdistää neurokemian, ihmisten välisen vuorovaikutuksen ja suorituskyvyn johtamisen. Se on uusi taso sekä yksilön että organisaation hyvinvoinnin ja tuloksenteon johtamisessa.

Kun hallitset tämän viitekehyksen, pystyt:

- johtamaan omaa energiaasi ja palautumistasi tietoisesti
- vahvistamaan muiden hyvää energiaa ja ehkäisemään sen heikkenemistä

- puhumaan työyhteisössä siitä, millä energioilla mikäkin tavoite todennäköisimmin saavutetaan

Tämä ei ole pelkkä teoria. Se on käytännön työkalu jokaiselle – johtajalle, esihenkilölle, asiantuntijalle ja myyjälle – joka haluaa yhdistää korkean suorituskyvyn ja kestäväen hyvinvoinnin.

Kirjan ytimessä on kuusi energiamuotoa, jotka vaikuttavat jokaiseen päivääsi: motivaatio ja innostus, yhteys ja luottamus, turva ja arvostus, paine ja paineensietokyky, ilo ja rentous, sekä rohkeus ja päätöksenteko. Kun opit tunnistamaan ja johtamaan näitä energioita itsessäsi ja muissa, vaikutat suoraan työpäivien laatuun, ilmapiiriin ja tuloksiin.

Meidän tunteemme, vireystilamme ja vuorovaikutuksemme juontavat juurensa aivojen kemiaan. Neurokemialliset välittäjäaineet – dopamiini, oksitosiini, serotoniini, kortisoli, endorfiinit ja testosteroni – vaikuttavat siihen, mitä energiaa koemme ja mitä energiaa tuomme tilanteisiin. Kun ymmärrät näiden aineiden perusroolit, huomaat nopeasti, että kyse ei ole sattumasta tai mystiikasta. Energia on kemialla, joka virtaa meissä kaikissa. Sen tunnistaminen ja johtaminen on uusi tapa ymmärtää työelämää.

Tämä ei ole kirja, jonka voit vain lukea ja unohtaa. Jokainen luku tarjoaa sinulle käytännön oivalluksia ja kysymyksiä, joiden avulla viet opit omaan arkeesi. Lue siis avoimin mielin, pysähdy välillä ja pohdi: *miten tämä näkyy minussa, tiimissäni tai työyhteisössäni?* Kun kokeilet pieniä asioita käytännössä – pysähdyt hengittämään ennen palaveria, annat kiitoksen kollegalle tai virität tiimin oikeaan energiaan – huomaat

nopeasti muutoksen. Tämä on kirja, jonka arvo kasvaa, kun sen sisällön uskaltaa kokeilla käytännössä.

Työelämässä puhumme paljon strategiasta, tavoitteista, prosesseista ja mittareista. Ne ovat tärkeitä – mutta usein ohitamme sen, mikä ratkaisee niiden toteutumisen: ihmisten energia.

Energia vaikuttaa siihen, miten heräämme aamulla, millaisella vireellä menemme palaveriin, ja millaista ilmapiiriä rakennamme tiimeissä. Silti useimmissa organisaatioissa energian johtamiseen ei ole yhteistä kieltä, viitekehystä eikä käytäntöjä.

Usein energia koetaan vain sattumana: joskus olemme virkeitä ja innostuneita, joskus väsyneitä ja turhautuneita. Tiimissä tunnelma voi vaihdella ilman selkeää syytä, ja usein ajattelemme sen olevan “vain elämää”.

Mutta mitä jos energia ei olekaan vain jotain, mikä sattuu tapahtumaan?

Mitä jos sitä voisi johtaa yhtä tietoisesti kuin strategiaa, tavoitteita tai kalentereita?

Kirja etenee sisältä ulospäin. Aloitamme omasta energiastasi – siitä, miten aivosi ja kehosi kemia vaikuttavat jokaiseen hetkeesi. Sen jälkeen siirrymme yhteiseen energiaan, joka syntyy vuorovaikutuksesta ja luottamuksesta ihmisten välillä. Sitten tarkastelemme, miten johtaminen ja myynti ovat itse asiassa samaa asiaa: energian ohjaamista kohti yhteistä tavoitetta. Lopuksi katsomme energian näkökulmasta sekä Z-sukupolven työhön että tulevaisuuteen AI-agentteineen.

Tämä kirja perustuu sekä tieteelliseen tutkimukseen että käytännön kokemukseen.

Neurokemian ja käyttäytymistieteiden tutkimus kehittyy tällä hetkellä nopeasti – uusia havaintoja syntyy jatkuvasti, ja osa tämän kirjan teemoista pohjautuu vielä varsin tuoreeseen tutkimusdataan.

Siksi osa esitetyistä näkökulmista ja yhteyksistä on enemmän kokemukseen ja käytännön havaintoihin kuin tieteellisesti lopullisiin johtopäätöksiin perustuvaa tulkintaa.

Tehtäväni ja tarkoitukseni ei ole antaa lääketieteellisiä neuvoja tai esittää ehdottomia totuuksia, vaan tarjota ajattelun ja itsehavainnoinnin välineitä.

Kaikki kirjan esittämät ideat ja harjoitukset ovat turvallisia kokeilla, kun niitä sovelletaan omaa kehoa ja mieltä kuunnellen. Lopulta paras asiantuntija omasta energiastasi olet sinä itse.

Haluatko sinä olla energiasi passiivinen vastaanottaja – vai sen aktiivinen johtaja?

Tämä on kutsu uudenlaiseen johtamiseen – johtamiseen, joka alkaa omasta kemiastasi ja ulottuu jokaiseen kohtaamiseen.

Lähdetään siis matkaan. Opitaan tuntemaan energia, joka ratkaisee - työenergia.

Työenergiaa on kirja kaikille, jotka haluavat voida paremmin työssään ja onnistua useammin niissä hetkissä, joissa oma energia ratkaisee.

Teoksen ytimessä on ajatus siitä, että jokaisella meistä on mahdollisuus vaikuttaa siihen, millaisella energialla aloitamme työpäivän, ja millaista energiaa viemme erilaisiin tilanteisiin, kohtaamisiin ja päätöksiin. Tämä taito ei synny sattumalta, vaan oivalluksista, tietoisuudesta ja pienistä, toistuvista valinnoista.

Kirja esittelee selkeän, neurokemiaan perustuvan mallin, jonka avulla lukija oppii tunnistamaan oman vireystilansa ja ohjaamaan sitä tilanteen tarpeiden mukaan. Motivaatio, yhteys, turvallisuus, paineensieto, ilo ja rohkeus eivät ole pelkkiä tunteita, ne ovat energioita, joita voi johtaa.

Kun ihminen oppii säätämään omaa sisäistä tilaansa, työpäivästä tulee kevyempi, kohtaamisista parempia ja tavoitteista helpommin saavutettavia.

Erityisen tärkeää tämä on esihenkilöille. Johtajan energia vaikuttaa väistämättä muihin: tunnelmiin, ilmapiiriin, luottamukseen ja tekemisen laatuun. Kun esihenkilö oppii johtamaan omaa energiaansa tietoisesti ja vastuullisesti, se luo tilan, jossa koko tiimi voi onnistua ja voida hyvin.

Työenergiaa on käytännöllinen, helposti omaksuttava ja inspiroiva opas parempaan työelämään. Työelämään, jossa tavoitteet saavutetaan ja ihmiset voivat hyvin samaan aikaan.

