

Työenergiaa

Neurokemian avulla kohti tuloksia ja
parempaa hyvinvointia

Tomi Hilvo

Työenergiaa

Neurokemian avulla kohti tuloksia ja parempaa
hyvinvointia

Tomi Hilvo

Julkaisutiedot

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

© **2026 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,
ilmapiiiristä 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

johtamiseen	7
1. Miksi työelämässä ei ole yhteistä energian johtamisen kieltä	8
2. Ongelma: Energioiden tunnistamisen puute	13
3. Ratkaisu: Viitekehys oman ja yhteisen energian johtamiseen	17
4. Perusta: Hyvän energian peruskyykytydet	22
5. Visio energisistä ja hyvinvoivasta työelämästä yksilö- ja organisaatiotasolla.....	28

OSA II – Oma energia: Itsensä johtamisen tiede ja taito.....33

6. Mitä aivot tekevät meissä – ja meille?.....	34
7. Kuusi energiamuotoa – miten kemia meissä toimii?.....	38
8. Millä energialla tänään mennään – aamusta se alkaa ...	46
9. Miten minusta tulee parempi versio itselleni ja muille...52	
10. Musiikin neurokemia, viritä itsesi oikeaan energiaan.59	

Osa III – Yhteinen energia: Muiden vaikutus ja

vuorovaikutuksen taito	64
11. Miltä näyttää ja tuntuu energinen työyhteisö.....65	
12. Peilivaikutus – miksi tunne tarttuu	68

13.	Energioiden tasapaino tiimissä – liikaa, sopivasti vai liian vähän?.....	71
14.	Mitä parempi sinä tuo mukanaan palavereihin, tiimeihin ja yhteisiin hetkiin	75
15.	Energiasyöpöt, kulttuuri ja tietoisien ilmapiirin rakentaminen	79
OSA IV – Energia ja johtaminen		83
16.	Johda ensin itseäsi, sitten muita.....	84
17.	Selkeyden neurokemia johtamisessa	87
18.	Kohtaamisten energia esihenkilötyössä	92
19.	Johtajan neurokemiallinen vaikutus: vireystilan ja ilmapiirin säätely	96
20.	Pelko johtamisessa ja riskinotossa.....	101
21.	Luottamus, turva ja psykologinen viritys	103
22.	Tavoiteasetannan neurokemia.....	108
23.	Energia strategisen muutoksen voimavarana	110
24.	Energia haastavissa muutostilanteissa – kun keho reagoi ennen mieltä	117
25.	Rekrytointien energiamahdollisuus.....	123
26.	Näin opit erinomaiseksi energian johtajaksi	125
Osa V – Myynti ja vaikuttaminen		133

27.	Myynti on kohtaamista – ja kohtaaminen on johtamista	134
28.	Miten kemia synnyttää luottamusta – tai estää sen?	138
29.	Modernin myynnin tärkein tavoite: yhteinen totuus	142
30.	Energioiden virittäminen myynnin eri vaiheissa	147
OSA VI – Työelämä muutoksessa: energia ja johtamisen uusi aika		153
31.	Metsästäjä-keräilijän aivot modernissa työssä	154
32.	Energia etä- ja hybridityön aikakaudella	159
33.	Z-sukupolvi ja hyvän energian eri malli	166
34.	Johtamisen uusi aika – energia, arvot ja AI-agentit..	169
35.	Vapaus olla enemmän – persoonallisuudesta energiaan	174
36.	Työssä saa ja pitää olla hauskaa.....	179
37.	Loppusanat – Ihmisyyden tiede tekee sinusta enemmän sinut	182
Keskeiset lähteet ja inspiraation taustat.....		185

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.

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.

