1) Na początek potrzebujesz dodac do projektu System.Windows.Interactivity. W tym celu kliknij prawym przyciskiem na nazwe projektu -> add -> reference. W zakładce Assemblies, w wyszukiwarce po prawej stronie wklej System.Windows.Interactivity i zaznacz znalezioną dll w odpowiedniej wersji (4.5.0.0), kliknij ok.

(Tutaj robisz to samo)  
  
2) W widoku MainWindow.xaml dodaj nowy namespace w xamlu: xmlns:i="clr-namespace:System.Windows.Interactivity;assembly=System.Windows.Interactivity"

(Jeżeli przycisk jest w klasie MainWindow to robisz tak samo)  
  
3) Po zamknieciu pierwszego tagu window umieśc taki kod:

<i:Interaction.Triggers>

<i:EventTrigger EventName="Loaded">

<i:InvokeCommandAction Command="{Binding LoadedWindowCommand}" />

</i:EventTrigger>

</i:Interaction.Triggers>

Czyli tutaj masz bindowanie zdarzenie Loaded do właściwości w view modelu LoadedWindowCommand.  
(Tutaj zamiast do tagu window musisz dodać ten kod dla tagu button. Musisz tutaj dostosować EVENTNAME w zależności od tego do jakiego zdarzenia chcesz się podpiąć, oraz musisz też dostosować COMMAND czyli przypisać odpowiednią komendę, która będzie w viewmodelu)

4) W MainViewModel dodaj właściwość:

public ICommand LoadedWindowCommand { get; set; }  
(Twoja komenda)

5) W konstrukotrze w MainViewModel dodaj:

LoadedWindowCommand = new AsyncRelayCommand(LoadedWindow);  
(Dostosuj, nie musi to być Async)

6) Dodaj metodę LoadedWindow:

private async Task LoadedWindow(object obj)

{

}  
(też musisz dostosować)