

## KÄYTTÖOHJE:

Muisti työssä -hanke on kehittänyt käyttöösi tämän kognitiivisen ergonomian korttipakan. Korttipakan tavoitteena on edistää aivojen hyvinvointia työelämässä.

Kortit on jaettu neljään eri teemaan:

- Aivovoiman perusta
- Hyvä työ aivoille
- Keskeytykset -hukkaan heitettyä työaikaa
- Palautumisen merkitys työssä

Jokaiseen teemaan liittyen pakasta löytyy tehtäväkortteja ja keskustelukortteja. Keskustelukorttien avulla pohditaan aivojen hyvinvointia, työn tekemisen tapoja, työympäristöä ja työkuluttuuria. Tehtävät kannustavat kokeilemaan erilaisia ratkaisuja, joilla parannetaan kognitiivista ergonomiaa. Tehtävien avulla voi myös irrottautua hetkeksi työstä.

Korttipakkaa voi hyödyntää monella eri tavalla. Kortteja voi käyttää yksin tai yhdessä työyhteisön kanssa.

- voit ottaa käyttöön vain yhden teeman kortit
- voit ottaa käyttöön vain keskustelukortit tai vain tehtäväkortit
- voit ottaa kaikkien teemojen kortit yhdeksi pakaksi
- käytä kortteja vapaasti itsellesi sopivimmalla tavalla

Toivomme, että tämän korttipakan avulla käydään keskustelua ja kokeillaan rohkeasti erilaisia tapoja tehdä työstä hyvä aivoille.

## Pidetään huolta aivoistamme!

Kirsi Nieminen ja Lea Jokela

Muisti työssä – Työ muistissa -hanke

[www.muistiterveys.fi](http://www.muistiterveys.fi)



**Keski-Suomen**  
**Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen