

## OHJELMA Ilmarinen (H-sali)

- 9.15 - 9.30** **Elsi Luomi, Liikuttaja, Ilmarinen**  
"Taukoliikunnasta työkykyä - Ilmarisen liikuttaja kertoo työstään ja vetää virkistävän aamunavausvenyttelyn"
- 10.10 - 10.30** **Mari Salmi, työkykypäällikkö, Ilmarinen ja  
Kirsi Jormakka, työkykypäällikkö, Ilmarinen**  
"Työkykyjohtaminen työelämän murroksessa - Ilmarisen näkökulma"
- 10.40 - 10.50** **Elsi Luomi, Liikuttaja, Ilmarinen**  
"Energisoiva taukoliikunta "
- 12.15 - 12.40** **Aino Antin, työkykypäällikkö, Ilmarinen ja  
Annamari Mäki-Ullakko, työkykypäällikkö, Ilmarinen**  
"Huolla aivojasi - paranna hyvinvointiasi"
- 13.30 -14.10** **Anna Lauhamaa, yrityskulttuurimuotoilija, Leidenschaft ja  
Mona Rundberg, yrityskulttuurimuotoilija, Leidenschaft**  
"Yrityskulttuuri on kuningas "
- 14.30 - 15.10** **Katja Atsar, Johtava valmentaja, Ilmarinen,  
Markus Keränen, Founder, Habit designer, 15/30,  
Marika Tammeaid, Johtava asiantuntija, julkisen sektorin johtaminen, Sitra ja  
Henri Kivioja, Startup-yrittäjä, Lempea Oy  
Moderaattorina toimii Kati Huoponen, Palvelujohtaja, Ilmarinen**  
"Paneelikeskustelu: Tarvitaanko esimiehiä uudessa asiantuntijatyössä?"
- 15.30 - 16.00** **Merja Luukkonen, työkykypäällikkö, Ilmarinen**  
"Rauhoita mielesi, anna aivojen palautua - mindfulness-harjoitus"
- 16.10 - 16.20** **Elsi Luomi, Liikuttaja, Ilmarinen**  
"Energisoiva taukoliikunta"