

OHJELMA

9.00 – 9.25 **”Löydä vahvuutesi, valjasta voimasi - 3 keinoa käytäntöön”**
Riikka Pajunen, ”Suomen onnellisin uravalmentaja”, Montevista Oy

9.30 – 9.55 **”Ihmiseltä ihmiselle”**
Arto Ranta-aho, toimitusjohtaja, Ruohonjuuri

10.00 – 10.25 **”Yhteisöllisyys”**
Veera Lehmonen, toimitusjohtaja, Cuckoo workout

Taukojumppa ”Cuckoo workout”

10.35 – 11.00 **”Työpaikalla yhdessä terveyden edistämistä palautumista edistäen”**
Jaana Laitinen, Työterveyslaitos

11.05 – 11.30 **”Mindfulness - helpotusta arjen stressiin ja kiireeseen”**
Leena Pennanen, Center of Mindfulness

Lounastauko

12.00 – 12.25 **”Onnistuminen ja metataidot työelämän muutoksessa”**
Jaana Hautala, mentaalivalmentaja, Oivaltamaan Oy

12.30 – 12.55 **”Muuttuvat työn tekemisen tavat - yhteistoiminta ja vastuut”**
Rauno Hanhela, toimitusjohtaja, työturvallisuuskeskus TTK

13.00 – 13.25 **”Unelmoitko meluttomasta työpäivästä?”**
Jyrki Kilpikari, Ecophon Finland

Taukojumppa ”Cuckoo workout”

13.35 – 14.00 **”Työn into ei johda työhulluuteen”**
Matti Heikkilä, ”Hyvinvoinnin suurlähettiläs”, Ergo Finland Oy

14.05 – 14.30 **”Oman työn johtaminen etätyössä”**
Ulla Vilkmán, kirjailija, kouluttaja

14.35 – 15.00 **”Henkilökemiat kuntoon – viisi avainta parempaan yhteistyöhön”**
Tony Dunderfelt, psykologi, kirjailija

15.05 – 15.30 **”Stressikupla”**
Miia Huitti, kirjailija, stressivalmentaja”

15.35 – 16.00 **”Itsetunto heiluttaa Sinua - vai Sinä itsetuntoa?”**
Hannu-Pekka Sinervä, psykologi, kirjailija