

OHJELMA - Teemalava (D-sali)



Teemalavan juontaja:
Reidar Wasenius

- 09:10 – 09:25** **Jaana Hautala, mentaalivalmentaja ja NLP-kouluttaja**
"Miten mieli vahvaksi ja tasapainoiseksi"
- 09:30 – 09:45** **Leif Lindberg, yleis- ja työterveyslääkäri - Yksi elämä -terveystalkoot**
"Kestääkö polla?"
- 09:50 – 10:05** **Antti Hytti, aikuistyön päällikkö - Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry**
"Elämäniloa ja hyvinvointia työpaikan arkeen"
- 10:10 – 10:30** **Tiina Lumijärvi, projektipäällikkö - Yrittäjien hyvinvointikilta, Suomen Mielenterveysseura** "Pienyrittäjän aivot ja mieli"
- 10:35 – 10:50** **Heidi Härmä - Muistiliitto ry** "Muisti työssä - Millaista on aivoille hyvä työ?"
- 10:55 – 11:10** **Harri Väisänen, työyhteistösovittelun erityisosaaja - Helsingin Psykoterapiainstituutti**
"Työyhteistösovittelulla hyvä mieli - Työpaikan ristiriidoista ratkaisuun"
- 11:15 – 11:30** **Henna-Kaisa Wigren, tutkijatohtori, Helsingin yliopisto - Aivosäätiö**
"Uni elvyttää aivoja: kurkistus aivosoluun"
- 11:35 – 11:50** **Popup Heureka**
- 11:55** **TAUKOJUMPPA by LIFTED**
- 12:05 – 12:20** **Taina Riipinen - Awen Oy** "Itsensä johtaminen"
- 12:25 – 12:40** **Leif Lindberg, yleis- ja työterveyslääkäri - Yksi elämä -terveystalkoot**
"Kestääkö polla?"
- 12:45 – 13:00** **Antti Hytti, aikuistyön päällikkö - Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry**
"Elämäniloa ja hyvinvointia työpaikan arkeen"
- 13:05 – 13:25** **Reidar Wasenius** "Aivobic aivoille"
- 13:30 – 13:45** **Heidi Härmä - Muistiliitto ry** "Muisti työssä - Millaista on aivoille hyvä työ?"
- 13:50 – 14:10** **Firstbeat Online** "Uusi vaivaton ja kustannustehokas palvelumalli yrityksille"
- 14:15 – 14:30** **Popup Heureka**
- 14:35 – 14:50** **Henna-Kaisa Wigren, tutkijatohtori, Helsingin yliopisto - Aivosäätiö**
"Uni elvyttää aivoja: kurkistus aivosoluun"
- 14:55 – 15:10** **Annika Havaste** "Suolisto on toiset aivomme"
- 15:15 – 15:35** **Tony Dunderfelt** "Mielen hyvinvoinnin treenit työelämässä (MHTT) - Uuden työterveyskonseptin esittely"
- 15:40 – 15:55** **Kari I. Mattila**
"Miten tuottaa Tunneälyllä mielihyvää aivoille menestyksen polttoaineeksi"
- 16:00 – 16:15** **Arto O. Salonen - Avarra** "Sisäisen motivaation sytykkeet"
- 16:20 – 16:40** **Minna Huotilainen** "Työtä kannattaa kehittää aivoista käsin"
- 16:45** **Aivourheilukisojen palkintojen jako**