

## OHJELMA, Pöälava

- 9:10 – 9:25**      **Reidar Wasenius**  
Aivobic aivoille
- 9:30 – 9:45**      **Taina Riipinen, Awen Oy**  
Tasapainoa työyhteisöön
- 9:50 – 10:05**      **Annika Havaste, Ravintovalmentaja**  
Suolisto on toiset aivomme
- 10:10 – 10:40**      **Kati Huoponen, työhyvinvointijohtaja, Ilmarinen**  
Miten parempi työelämä lisää tulosta
- 10:45 – 11:05**      **Joonas Lyytinen, asiakkuusvastaava, Firstbeat**  
Firstbeat Hyvinvointianalyysi. Tuottava sijoitus henkilöstön hyvinvointiin.
- 11:10 – 11:35**      **Niko Pulli, palvelujohtaja, Technopolis**  
Technopolis Recharger - kilpailuetua avainhenkilön hyvinvoinnista
- 11:40 – 11:45**      **TAUKOJUMPPA by SMART BREAK**
- 11:50 – 12:10**      **Antti Pihlakoski, liikunnan ja urheilun monitoimimies,  
kansainvälisen yleisurheiluliiton hallituksen jäsen**  
Liikunta on paras lääke
- 12:15 – 12:30**      **Pasi Sillanpää, johdon konsultti, viestinnän asiantuntija**  
Parempi viestintä – Parempi työyhteisö
- 12:35 – 12:50**      **Antti Hytti, Ehyt Ry**  
Tasapainoa työyhteisöön: uskallatko puuttua päihdehaittoihin?
- 12:55 – 13:10**      **Jaana Hautala, mentaalivalmentaja, NLP-kouluttaja, Oivaltamaan Oy**  
Miten mieli vahvaksi ja tasapainoiseksi
- 13:15 – 13:30**      **Kari I. Mattila, Johtajuustaito**  
Kokkaa bisnes kuntoon, menestyjän resepti
- 13:35 – 13:55**      **Anne Salmi, Työterveyslaitos (TTL)**  
Sekuntikellolla tulosta? Työkyky on kilpailukykyä
- 14:00 – 14:20**      **Ossi Aura, tutkija, tietokirjailija**  
Henkilötuottavuuden johtaminen ihmisistä euroihin
- 14:25 – 14:30**      **TAUKOJUMPPA by SMART BREAK**
- 14:35 – 14:55**      **Raija Korpelainen, terveystiikunnan professori, tutkimuspäällikkö,  
ODL Liikuntaklinikka**  
Virtaa ja hyvinvointia luontoliikunnasta
- 15:00 – 15:20**      **Teea Oja, Pohjois-Pohjanmaan Ely-Keskus /  
Työelämä 2020-hanke**  
"Oishan sitä enemmänkin annettavaa".  
Ohjaus työssä motivaation ja tuloksen tekijänä.
- 15:25 – 15:45**      **Jaana Lerssi-Uskelin, Työterveyslaitos, työpaikkojen  
työhyvinvointiverkosto**  
Verkostoissa yksi plus yksi on enemmän kuin kaksi
- 15:50 – 16:20**      **Tony Dunderfelt, psykologi, kirjailija**  
Mielen hyvinvointitreeni työelämässä
- 16:25 – 16:40**      **Jani Turku, IMPROVment**  
Annetaan työhyvän kiertää

