

OHJELMA

Ilmarinen

ILMARINEN

PAREMPAA
ELÄMÄÄ,
OLE HYVÄ.

- 9.15 - 9.35** **Minä, työni ja tulevaisuuteni – pääoma matkaeväänä**
Mari Salmi, työhyvinvointipäällikkö, Ilmarinen
Aino Antin, työhyvinvointipäällikkö, Ilmarinen
- 9.40 - 9.55** **Työpaikkaliikuttaja Elsi Luomi kertoo työstään ja energisoi kevyellä taukoliikunnalla**
Elsi Luomi, työpaikkaliikuttaja, Ilmarinen
- 10.35 - 10.50** **Haasteista vahvistuminen on oppimisen tulos**
Antti Hagqvist, Sportness motivaattori, triathlonisti, yritysjohdon johtamisen ja kehittymisen ohjelmien valmentaja
- 11.45 - 12.00** **Parempaa keskittymiskykyä ja vähemmän stressiä - harjoitellaan mindfulnessia**
Merja Luukkonen, työhyvinvointipäällikkö, Ilmarinen
- 12.05 - 12.20** **Better Life. Better Performance**
Pekka Pohjakallio, valmentaja, Hints Performance
- 13.00 - 13.20** **Kimmoisaa ja sujuvaa työarkea – resilienssi yhteisenä voimavarana**
Katja Kortesoja, työhyvinvointipäällikkö, Ilmarinen
Tiina Kesti, työhyvinvointipäällikkö, Ilmarinen
- 14.00 - 14.10** **Energisoiva taukoliikunta**
Elsi Luomi, työpaikkaliikuttaja, Ilmarinen
- 14.30 - 15.00** **Kapuloita rattaissa? Työkyky haastaa pitkän työuran – paneelikeskustelu**
Mikko Kesti, asiakaspäällikkö, Ilmarinen,
Riikka Lehto, työhyvinvointipäällikkö, Ilmarinen
Päivi Mänttari, työhyvinvointipäällikkö, Ilmarinen