

OHJELMA Mieli ja motivaatio (D-sali)

- 9.15 – 9.30 **Miia Huitti, sertifioitu stressivalmentaja**
"Enemmän iloa, vähemmän stressiä! Kolme helppoa työkalua työpäivän stressikuorman vähentämiseen"
- 9.35 – 9.50 **Riina Laaksonen, hyvinvointistudio Lupaus**
"Kohti unelma itseä - mikä tahansa on mahdollista"
- 9.55 – 10.10 **Jaana Hautala, Oivaltamaan Oy**
"Inhimilliset työelämätaidot- voimavarana ja kilpailutekijänä"
- 10.15 – 10.30 **Henri Karjula, työyhteisövalmentaja, LitM, Hälsa**
"Eikö aikasi riitä? Mistä löytää maaginen noste?"
- 10.35 – 10.50 **Annika Havaste, FLT ravintovalmentaja**
"Virtaa arkeen ja aivot vireeseen suolistoa hoitamalla"
Suolisto on edelleen pop – ehkä jopa enemmän kuin aiemmin
- 10.55 – 11.05 **Taukojumppa - Cuckoo Workout**
- 11.10 – 11.25 **Tuomas Kytömäki, hyvinvointivalmentaja**
"Voimaa luonnosta"
- 11.30 – 11.45 **Catarina Ahlvik, PhD Candidate, Hanken School of Economics & Eeva Jaakonsalo, CEO Andas Oy**
"Lean Your Mind - mindfulness taitojen vaikutus johtamiseen ja työhyvinvointiin"
Tuloksia tutkimuksesta neljässä suuressa suomalaisessa organisaatiossa
- 11.50 – 12.05 **Lauri Pyykkönen, Golden Rainbow**
"Henkinen ergonomia"
- 12.10 – 12.25 **Kirsi Yli-Kaitala, tutkija, Työterveyslaitos**
"Ajanhallinta ja sen keinot"
- 12.30 – 12.45 **Janne Viljamaa, sosiaalipsykologi, tietokirjailija**
"Hirveä häpeä"
- 12.50 – 13.05 **Taneli Rantala, toimitusjohtaja ja valmentaja, Lifted**
"Kasvata ja käytä voimavarojasi menestyksekkäästi!"
- 13.10 – 13.25 **Mikko Ruokojoki, toimitusjohtaja, Vibemetrics**
"Tunneilmasto ja kuuntelu"
- 13.30 – 13.45 **Simo Routarinne, IMPROVment**
"Irti epäonnistumisen pelosta"
- 13.50 – 14.05 **Aino Antin, työhyvinvointipäällikkö, Ilmarinen**
"Ilmarisen työkalut parempaan työelämään"
- 14.10 – 14.25 **Kari Mattila, johtajuustaito**
"Erilaisuus, motivaation tappaja?"
- 14.30 – 14.45 **Hannu-Pekka Sinervä, FK, tietokirjailija**
"Itsetunto – paljon puhuttu, vähän ymmärretty"
- 14.45 – 14.55 **Taukojumppa - Selkäliitto**
- 15.00 – 15.20 **Aki-Matti Alanen, Kisakallio**
"Health Skills - motivoi hyvinvointiin"
- 15.25 – 15.40 **Maarika Maury ja Jaana Tuomila, Kissconsulting**
"Hoppu on hanurista"
- 15.45 – 16.00 **Jaakko Halmetoja, Hyvinvointi- ja ravintoasiantuntija, biohakkeri**
"Ihminen² – biohakkeroinnin lyhyt oppimäärä"
- 16.05 – 16.20 **Mari Lämsä, ratkaisukeskeinen valmentaja, työyhteisökouluttaja**
"Tunne ihan parasta työssä"



Juontaja: Tuomas Kytömäki