

OHJELMA

- 9.00 – 9.25 **”Löydä vahvuutesi, valjasta voimasi - 3 keinoa käytäntöön”**
Riikka Pajunen, onnellisen työelämän rakentaja, Montevista Oy
- 9.30 – 9.55 **”Ihmiseltä ihmiselle”**
Arto Ranta-aho, toimitusjohtaja, Ruohonjuuri
- 10.00 – 10.25 **”Yhteisöllisyyden merkitys menestykseen”**
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 for 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 etätöissä”**
Ulla Vilkman, 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, FK, kirjailija