

- 9.00 – 9.20** **Aino Antin, tiimipäällikkö, Ilmarinen**  
Yhtenä työyhteisönä
- 9.25 – 9.45** **Saara Remes, työyhteisösovittelija, valmentaja, Sovunrakentajat**  
Duuni-ilon avaimet
- 9.50 – 10.10** **Elina Ravantti, asiantuntija, Työturvallisuuskeskus**  
Luottamus tuntuu hyvältä ja tekee ihmeitä – resepti sen lisäämiseen
- 10.15 – 10.35** **Annika Havaste, työhyvinvoinnin ja ravitsemuksen asiantuntija**  
Suolistoa hoitamalla superavivot
- Taukojumppa - Cuckoo Workout**
- 10.40 – 11.00** **Jouko Mikkola, mentaalivalmentaja, Suomen Mentaalivalmennus Oy**  
Työhyvinvointi – työn tuottavuus – kassavirta
- 11.05 – 11.25** **Mia Vahlsten, kehittämispäällikkö, Työterveyslaitos**  
Opi ja oivalla verkossa
- Lounastauko**
- 12.00 – 12.20** **Veera Lehmonen, toimitusjohtaja ja**  
**Jesse Kaarna, asiakkuusvastaava, Cuckoo Workout**  
Mikroteoilla kestäviä muutoksia, yhteisön voimalla lisää liikettä koko työyhteisöön
- 12.25 – 12.45** **Pirkko Tavaila, työyhteisövalmentaja, Timanttia Consulting Oy**  
Yhteisöllisyys etätiimissä - tuloksekkaan tiimityön avaimet
- 12.50 – 13.10** **Virpi Ilmakangas, yritysvalmentaja, Valmennustrio Oy**  
Muutosagentit työyhteisön luottamuksen rakentajina
- 13.15 – 13.35** **Johanna Vilppola, työhyvinvoinnin ja kriisityön asiantuntija, Treili Oy**  
Työkyky mielenterveyden näkökulmasta
- Taukojumppa – Cuckoo Workout**
- 13.40 – 14.00** **Harri Helajärvi, lääketieteen tohtori, Ergo Finland Oy**  
Tulin, näin ja nousin! Lisää liikettä työpäivään - mutta miksi ja miten?
- 14.05 – 14.25** **Milla Ryhtä, Happiness Maker, Futurice ja**  
**Mervi Lamminen, CEO Auntie Solutions**  
Voiko kivassa työssä uupua?
- 14.30 – 14.50** **Tuula Kiuru-Ahvonon, esimies- ja työyhteisövalmentaja,**  
**Luotain Consulting Oy**  
Onnistumisten huomaaminen työpaikoilla - voimavara vai turhaa höpinää? Ratkaisukeskeinen näkökulma.
- 14.55 – 15.15** **Jaana Villanen, arvostrategi, palvelu -ja liiketoimintakehittäjä,**  
**kouluttaja, kirjailija, Seitti.pro**  
Arvot ovat kaiken perusta
- 15.20 – 15.40** **Niko Visuri, Mr. Body Language®, Body Language Training & Show**  
Kehonkielellä positiivisesti
- 15.40 – 16.00** **Mia Mäntymaa, valtiotieteiden maisteri (VTM), Yksi elämä -terveystalkoot**  
Huomioiminen on tärkeä osa työhyvinvointia