

HELSINKI 2021



OHJELMA - 16.3.2021

Moderaattori: **Brando Louhivaara**

Myötäinto

- 9.00 - 9.20** **Mr. Body Language Niko Visuri**
Innosta Kehonkielellä
- 9.25 - 9.45** **Mona Moisala, aivotutkija, psykologian tohtori**
Tunteiden tarttuminen aivoista aivoihin - myötäilon hermostollinen perusta
- 9.50 - 10.10** **Susanna Posio, KM, positive psychology practitioner**
Itsemyötätunto myötäinnon lähteenä?
- 10.15 - 10.35** **Hanna Häppölä, mentaalivalmentaja, Suomen Mentaalivalmennus**
Myötäinto tiimityön voimavarana
[Taukojumppa - Euforian](#)
- 10.45 - 11.05** **Ergo Finland**
Etätyön ergonomia
- 11.10 - 11.30** **Liisa Puskala, erityisasiantuntija, Työterveyslaitos**
Menestyvä työyhteisö hyödyntää empatiaa
- 11.35 - 11.55** **Annika Havaste, FLT ravintovalmentaja**
Laita stoppi poikkeusajan painonnousulle
- 12.00 - 12.20** **Mervi Lamminen, Auntie Solutions Oy**
Mielen hyvinvointi työssä - Miten koronapandemia on vaikuttanut työhyvinvointiin?
- 12.25 - 12.45** **Jouko Mikkola, mentaalivalmentaja, Suomen Mentaalivalmennus**
Yksilö ja myötäinto
- 12.50 - 13.10** **Minna Huotilainen, aivotutkija, professori**
Yhdessä innostuminen voimavarana työssä
- 13.15 - 13.35** **Johanna Lehtonen ja Brando Louhivaara, Kollabolla**
Tekemyksellisyys
- 13.40 - 14.00** **Janne Viljamaa, sosiaalipsykologi, kirjailija**
Myötäinto sammuttaa latistuksen mankelin kotona ja työpaikalla
[Taukojumppa - Euforian](#)
- 14.10 - 14.30** **Hanna Ranssi-Matikainen, teologian tohtori, toiminnanjohtaja Parempi avioliitto ry**
Ankeuttajat aisoihin - Myötäinnosta virtaa työhön ja vapaa-aikaan
- 14.35 - 14.50** **Harri Väisänen, Oy Sovittelutoimisto TySo Ab**
Sovinnon rakentamisen merkitys työyhteisössä
- 14.55 - 15.15** **Merja Takamäki, Valmennustrio**
Myötäintovajeesta iloon ja innostukseen
- 15.20 - 15.40** **Hannu-Pekka Sinervä, tietokirjailija, yritysvalmentaja**
Myötäinto ja aitous - yhdessä vai erikseen?
- 15.45 - 16.05** **Jeanette Lindwall, toimitusjohtaja, Venyy Oy**
VENYY - Työperäisen tuki- ja liikuntaelin kuormituksen vähentäminen