



Tunnista ja ennakoi: Mikä nakertaa yrityksesi taloutta ja sinun työhyvinvointiasi?

Yrittäjä, nyt ollaan yrityksesi ja sinun hyvinvointisi äärellä! Tervetuloa mukaan pohtimaan sekä taloutta että työhyvinvointia tunnistamisen ja ennakoinnin silmälasien läpi.

Ohjelma

- 12.00 Lounas
- 12.30 Tervetulosanat
projektipäälliköt Eveliina Korkiakangas (Työterveyslaitos) ja Anita Saarela-Myllylä (Koillis-Suomen Aikuiskoulutus)
- 12.40 **Mitä talouteen kuuluu nyt? ”Riittääkö rahkeet – kuinka vahvistaa muutoskestävyyttä talouden kapeikoissa”**
Mirva Grann, Naturpolis Oy
- 13.40 Mikrotauko ja kahvit
- 14.00 **Tunnistatko rutiinit, voimavarasyöpöt ja innostuksen tuojat arjessasi?**
Hilkka Ylisassi, Työterveyslaitos
- Työhön ja vapaa-aikaan sisältyy niin voimia antavia kuin jaksamista syöviä tekemisiä ja monenlaisia rutiineja. Niiden tunnistaminen auttaa suuntaamaan omaa ja työyhteisön toimintaa sekä tukee oppimista ja arjen suunnittelua. Alustuksessa työhyvinvointia lähestytään konkreettisten tekemisten kautta.
- 15.00 **Hyväksyvän läsnäolon matka luonnollisesti kehoon ja mieleen lähiluonnossa**
Säänmukainen vaatetus ja hyvät kengät. Olemme osittain ulkona. Ohjaajina työhyvinvoinnin lähettiläät Sisko, Riina ja Rane
- 16.00 Tilaisuus päättyy

FAKTAT

Koska?

Ke 5.10.2022 klo 12–16

Missä ja miten mukaan?

- **Rukan Salonki, Kuusamo**
Ilmoittaudu ja kerro mahdollinen erityisruokavalio:
anita.saarela-myllyla@ksak.fi
- **Teamsissa** klo 12.30–15
Ilmoittaudu:
maarit.kaartinen@ttl.fi

Mitä maksaa?

Tilaisuus on maksuton.

Kuka järjestää?

- [Ketterät ja hyvinvoivat yritykset -hanke](#) (Työterveyslaitos)
- [Tuottavuuden ja työhyvinvoinnin kehittäminen Koillismaalla -hanke](#) (Koillis-Suomen Aikuiskoulutus)

KYSY LISÄÄ?

Eveliina Korkiakangas

projektipäällikkö
eveliina.korkiakangas@ttl.fi