

## 1. PÄIVÄ: ENERGIAN LÄHTEET

**8:30 Energian hallinnan avaimet**

Hyödynnä Varianssia elämässäsi / *Petteri Kilpinen*

**10:30 Aisti Health -tulokset**

Ryhmäpalaute tuloksista ja yksilölliset toimintaohjeet / *Patrik Borg*

**11:00 Syötkö jaksamistasi?**

Neuvoja järkevään ja rentoon syömiseen / *Patrik Borg*

≡ **12:00 LOUNAS**

**13:00 Keho, mieli ja tunteet**

Autenttisuuden merkitys sosiaalisessa hyvinvoinnissa / *Hanna Brotherus*

**14:00 Liike on lääke**

Liikkumalla lisää energiaa / *Jarno Härkönen*

≡ **15:00 PALAUTTAVA TAUKO**

**15:15 Fyysinen energia -harjoitus**

Liikkuvuutta ja kehonhuoltoa Virta Studiolla / *Jarno Härkönen*

**16:00 Mikä oikeasti merkitsee ja miksi?**

Syvämotivaation merkitys muutoksessa / *Petteri Kilpinen*

**17:15 Valmennuspäivä päättyy**

## 2. PÄIVÄ: LISÄÄ SUORITUSKYKYÄ

**8:30 Energian johtaminen**

Investointi kannattavuuteen / *Petteri Kilpinen*

**11:00 Itsensä johtaminen ja motivaatio**

Miten harjoittaa psyykettä pysyvään elämänmuutokseen / *Heikki Särkelä*

≡ **12:00 LOUNAS**

**13:00 Liikkuva johtaja**

Miten suorituskykyä nostetaan pysyvästi? / *Antti Hagqvist*

**14:00 Fysiikka kuntoon**

Kuntoharjoittelua Virta Studiolla / *Jarno Härkönen ja Antti Hagqvist*

≡ **14:45 PALAUTTAVA TAUKO**

**15:00 Nukkumalla menestykseen**

Hyvän unen merkitys / *Henri Tuomilehto*

**16:00 Muutoksen anatomia ja henkilökohtainen ohjelma**

Omien tavoitteiden viimeistely ja sparraus / *Petteri Kilpinen*

**17:15 Valmennuspäivä päättyy**