

1. PÄIVÄ: ENERGIAN LÄHTEET

8:15 Valmennuspäivän aloitus ja aamiainen

8:30–10:45 Energianhallinnan avaimet

Hyödynnä Varianssia elämässäsi / *Petteri Kilpinen*

≡ 10:45 PALAUTTAVA TAUKO

11:00–12:00 Energianhallinnan avaimet (jatkuu)

Hyödynnä Varianssia elämässäsi / *Petteri Kilpinen*

≡ 12:00 LOUNAS

13:00 Syötkö jaksamistasi?

Neuvoja järkevään ja rentoon syömiseen / *Patrik Borg*

14:15 Liike on lääke

Kehoa virkistävä ja avaava harjoitus / *Jarno härkönen*

≡ 14:45 PALAUTTAVA TAUKO

15:00–16:00 Itsensä johtaminen ja motivaatio

Miten harjoittaa psyykettä pysyvään elämänmuutokseen / *Heikki Särkelä*

16:00–17:15 Mikä oikeasti merkitsee ja miksi?

Syvämotivaation merkitys muutoksessa / *Petteri Kilpinen*

≡ 17:15 VALMENNUSPÄIVÄ PÄÄTTYY

2. PÄIVÄ: LISÄÄ SUORITUSKYKYÄ

8:15 Valmennuspäivän aloitus ja aamiainen

8:15–9:45 Energian johtaminen

Investointi kannattavuuteen / *Petteri Kilpinen*

9:45–10:45 Keho, mieli ja tunteet

Autenttisuuden merkitys sosiaalisessa hyvinvoinnissa / *Hanna Brotherus*

≡ 10:45 PALAUTTAVA TAUKO

11:00–12:00 Ajan ja energianhallinnan rytmittäminen

Antti Hagqvist

≡ 12:00 LOUNAS

13:00 Liike on lääke

Liikkumalla lisää energiaa / *Jarno härkönen*

13:45–14:30 Fysiikka kuntoon

Kuntoharjoittelua Virta Studiolla / *Jarno Härkönen ja Antti Hagqvist*

≡ 14:30 PALAUTTAVA TAUKO

14:45–15:45 Nukkumalla menestykseen

Hyvän unen merkitys / *Henri Tuomilehto*

15:45–17:15 Muutoksen anatomia ja henkilökohtainen ohjelma

Omien tavoitteiden viimeistely ja sparraus / *Petteri Kilpinen*

≡ 17:15 VALMENNUSPÄIVÄ PÄÄTTYY