

Esimerkkiohjelma

PÄIVÄ 1 Energian lähteet

klo 8.15	Energianhallinnan avaimet & aamupala Hyödynnä varianssia elämässäsi / Petteri Kilpinen
klo 12.00	Lounas
klo 13.00	Syötkö jaksamistasi? Neuvoja järkevään ja rentoon syömiseen / Patrik Borg
klo 14.00	Liike on lääke – osa 1 Kevyttä liikettä keholle ja mielelle / Jarno Härkönen
klo 14.45	Palauttava tauko & välipala
klo 15.00	Nukkumalla menestykseen Hyvän unen merkitys / Henri Tuomilehto
klo 16.00 – 17.15	Mikä oikeasti merkitsee ja miksi? Syvämotivaation merkitys muutoksessa / Petteri Kilpinen

PÄIVÄ 2 Lisää suorituskykyä – yksilö ja yhteisö

klo 8.15	Energian johtaminen työyhteisössä & aamupala Investointi kannattavuuteen / Petteri Kilpinen
klo 9.45	Mielen suorituskyvyn johtaminen Miten rakennan hyvinvoivan ja aikaansaavan tiimin / Heikki Särkelä
klo 11.00	Ajan ja energianhallinnan rytmittäminen Pysyvää suorituskykyä vaativassa elämässä / Antti Hagqvist
klo 12.00	Lounas
klo 13.00	Liike on lääke – osa 2 Viisaan liikunnan uudet säännöt / Jarno Härkönen
klo 14.00	Työkyky ja työhyvinvointi Yksilön suoritus vai yhteinen onnistuminen? / Eira Roos
klo 15.00	Palauttava tauko & välipala
klo 15.15 – 17.00	Muutoksen anatomia ja henkilökohtainen ohjelma Omien tavoitteiden viimeistely ja sparraus / Petteri Kilpinen