

Koulutusohjelma

8:15 Aamiainen

8:30–10:45 Energian johtaminen eri suhdanteissa

Itsensä johtaminen taloustilanteesta riippumatta / Petteri Kilpinen

10:45 TAUKO

10:45 Menestyvä joukkuehenki epävarmoina aikoina

Miten toimii energinen tiimi, joka ottaa mielellään haasteita vastaan / Petteri Kilpinen

12:00 LOUNAS

13:00–14:30 Psyykinen suorituskyky & paineenhallinta epävarmoina aikoina

Turvattomuuden monet kasvot / Paula Thesleff

Mitä paine on ja miten se yksilöllisesti vaikuttaa? / Paula Thesleff

14:30–15:00 TAUKO

15:00–16:30 Paineenhallinta epävarmoina aikoina

Työkaluja paineenhallintaan: tunteet ja vireystila / Paula Thesleff

16:30–17:00 Yhteinen keskustelu ja koulutuksen wrap-up

17:00 KOULUTUSPÄIVÄ PÄÄTTYY