

# BOOSTIA & BALANSSIA

## hyvinvointitapahtuma

17.4.2024 klo 15-19  
Kohoa, Kouvola



Ständit ovat avoinna koko tapahtuman ajan ja ammattilaiset ovat apunasi - hae virikkeitä työhyvinvointiin ja käy tapaamassa asiantuntijoita!

### OHJELMA

- 15.00 Hyvinvointia ihmisille, menestystä yrityksille**  
**Marika Kirjavainen**, toimitusjohtaja, Kymenlaakson kauppakamari
- 15.10 Hyvinvointia kauttasi**  
TkT., Dos. **Arthur Sinimyrsky**, ylifyysikko, organisaatiovalmentaja ja mentori, Kymenlaakson Hyvinvointialue
- 15.30 Kehoyhteys ja kehotietoisuus työhyvinvoinnin tukipilarina**  
**Anni Lankinen**, psykofyysinen psykoterapeutti, Mehiläinen Fysios
- 15.50 Tauko**
- 16.10 Mielen hyvinvoinnin tukeminen työkykyjohtamisen keinoin**  
**Päivi Jyrinki**, vastaava työterveyshoitaja ja  
**Elmo Uusitalo**, henkilöstösuunnittelun päällikkö, Terveystalo
- 16.30 Kulttuurihyvinvoinnilla iloa työhön**  
**Miia Jyräs**, lehtori, Sosiaalialan- ja toimintakyvyn edistämisen yksikkö, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu – Xamk
- 16.50 Taukojumppa**  
**Sanna Saarinen**, terveysliikunnan kehittäjä ja henkilöstöliikunnan asiantuntija, Kymenlaakson liikunta / Kaakon Työhyvinvointiverkosto
- 16.55 Kahvitauko**
- 17.30 Keynote-puheenvuoro: Kaikki, mikä ei tapa, ei välttämättä vahvista**  
**Komppania Ketonen ja Gustafsberg**  
**Kari Ketonen**, näyttelijä, ohjaaja, käsikirjoittaja ja laillistettu YET-psykoterapeutti  
**Harri Gustafsberg**, valmentaja, kouluttaja, tutkija, filosofian tohtori ja turvallisuusjohtamisen maisteri
- 18.40 Loppuvenyttelyt saatesanojen siivittäminä**  
**Kotkan Työterveys Oy:n** rentoutumisvinkki  
**Marika Kirjavainen**, toimitusjohtaja, Kymenlaakson kauppakamari
- 19.00 Ständit sulkeutuvat ja tapahtuma päättyy**

