



26.4.2023 - 28.4.2023 | Tukholma, Silja Symphony

## Assistentti 2023 laivaseminaari 26.-28.4.2023

Hyvinvointia pursuavassa ja motivoivassa *Assistentti-laivaseminaarissa* pääset irti arjen rutiineista ja voit keskittyä täysillä uusiin asioihin. Voit vaihtaa ajatuksia kollegoiden kanssa ja luoda hyviä verkostoja merellisissä tunnelmissa. Seminaarissa on jälleen laatukattaus kiinnostavia luentoja ja asiantuntijoita.

ALKAA  
26.04.2023 10.15 -  
28.04.2023 10.30

SIJAINTI  
Silja Symphony, Tukholma

JÄSENHINTA

**750 €**

(+alv 0%)

HINTA

**950 €**

(+alv 0%)

Hintaan sisältyy koulutuksen ohella koulutusmateriaali, ohjelmaan merkityt tarjoilut sekä majoitus 2 hengen Promenade-luokan hytissä. Yhden hengen Promenade-luokan hytyn lisämaksu on 105 euroa.

## Kuvaus

Assistentti-laivaseminaari kokoaa joka vuosi Siljan laivalle ison joukon sihteereitä ja assistentteja. Seminaarin **kantavana teemana on oma hyvinvointi ja jaksaminen**. Ohjelmassa on entistä enemmän kiinnostavia luentoja ja luennoitsijoita. Keynote-puheenvuorossa **Perttu Pölonen** johdattelee kuulijat pohtimaan aloittelijan mieltä – sitä, miten katsoa ympärille kuin näkisi asiat ensimmäistä kertaa. Hyvinvointi- ja jaksamisteemaa käsittelee erityisesti työhyvinvointivalmentaja, blogisti ja somevaikuttaja **Joni Jaakkola** otsikolla **Terveys ja hyvinvointi arjen prioriteetiksi**. Ja Jonin teeman jatkoksi **Jesse Kaarna**, HeiaHeiasta kertoo kuinka yrityskulttuuri ja yhteisöllisyys tutkitusti tukevat henkilöstön hyvinvointia. Mielen valmentaja, tietokirjailija **Jaana Hautalan** esityksessä pohditaan mistä rakentuvat inspiraation ja motivaation lähteet. Miten tunnistaa omat menestystekijät eli supervoimat? Saamme oivalluksia, miten ohjataan ajattelua ratkaisukeskeisesti ja valmennetaan mieltä onnistumaan. Nörtti, tietokirjailija **Petteri Järvisen** luennossa pohditaan ajankohtasta teemaa **Syrjäyttääkö tekoäly ihmisen?** Ja **Taina Parviainen** opastaa kuulijoita selviytymään **hankalista valittajista rakentavalla tavalla**.

## Ohjelma

### KESKIVIIKKO 26.4.

10.50

Ilmoittautuminen Silja Linen Olympiaterminaalissa

11.20

#### Seminaarin avaus

Tuottaja **Ulla Rossi**, Helsingin seudun kauppakamari

11.40

#### Miten löytää motivaatio uudelleen?

Suuret johtajat ovat joskus olleet poikkeuksellisen hyviä alaisia ja suuret opettajat ovat joskus olleet loistavia oppilaita. Me kaikki olemme joskus olleet aloittelijoita – mutta olemmeko me unohtaneet sen? Kuuluuko uuden oppiminen vain lapsille vai voisiko aikuinenkin olla ylpeästi aloittelija? Osaatko olla aloittelija?

Futuristi, tietokirjailija **Perttu Pölonen**

13.00

Salaattilounas, Grande Buffet

13.45

#### Terveys ja hyvinvointi arjen prioriteetiksi

Mitä hyötyä omaan hyvinvointiin panostamisesta oikeasti on - mitä meiltä usein unohtuu? Mistä rakentuu oma terveys ja hyvinvointi, teoriaa ja parempaa ymmärrystä - Oman terveyden, hyvinvoinnin ja jaksamisen sudenkuopat - Ravinnon, liikunnan ja palautumisen tärkeimmät konkreettiset työkalut - Miten saadaan käyntiin muutos kohti parempia elämäntapoja + ehdotukset tuleville viikoille

Työhyvinvointivalmentaja **Joni Jaakkola**, Optimal Performance

15.15

#### Power Break

15.25

#### Yrityskulttuuri ja yhteisöllisyys hyvinvointia tukemassa.

Business Development manager **Jesse Kaarna**, HeiaHeia

16.00

#### Valjasta supervoimat käyttöön ja Inspiroidu työstäsi

Vahva osaaminen inspiroi onnistumaan. Kun tunnistamme vahvuutemme, olemme oman ja muiden työn kapellimestarina. Kun inspiroidumme työssämme ja

uppoudumme täysillä tekemiseen, päivän jälkeen tunnemme olevamme yhä täynnä energiaa.

- tunnista mistä sinä innostut, ja valjasta supervoimasi
- kirkasta omia intohimon kohteitasi ja vahvuuksia
- opi ohjaamaan ajattelusi ratkaisukeskeiseksi
- nauti tekemisestä ja vaikuta työlläsi

Mielen valmentaja, Coach kouluttaja, tietokirjailija **Jaana Hautala**, Oivaltamaan Oy

16.45  
Kahvibuffét

(17.00 laiva lähtee Helsingistä)

17.15

#### **Power Break**

17.20

#### **Valjasta supervoimat käyttöön ja inspiroidu työstäsi jatkuu...**

18.00  
Ensimmäinen päivä päättyy

20.00  
A la carte -illallinen, Tavolata Ristorante Italiano

#### **TORSTAI 27.4.**

Aamiainen, Grande Buffét

9.45  
Laiva saapuu Tukholmaan

aamupäivä vapaa

14.00-14.45  
Salaattilounas, Grande Buffet

14.45  
**Power Break**

15.00  
**Syrjäyttääkö tekoäly ihmisen?**

- ChatGPT keskustelelee melkein kuin ihminen, mutta osaako se ajatella?
- tekoälyn rajat ja ihmisen vahvuudet
- tekoäly omassa työssä ja arjessa
- urautumisen kirous - miten säilyttää utelias mieli ja oppimisen kyky?

Tietokirjailija, puhuja, nörtti **Petteri Järvinen**, Petteri Järvinen Oy

16.00  
**Power Break**

16.15  
Kahvibuffét

(16.45 laiva lähtee Tukholmasta)

17.00

**Miten tunnistat erilaiset valitustyyliä ja reagoit niihin rakentavasti hankalassa tilanteessa?** Esityksessä käydään läpi erilaisia valitustyyliä, kuten syytely, nimittely, uhkailu, inttäminen, jaarittelu, komentelu, saarnaaminen jne. ja tutustutaan niiden tunnistamiseen sekä pohditaan, miten kannattaa reagoida, jotta tilanne saadaan etenemään sujuvasti.

Kielenhuollon ja viestinnän asiantuntija **Taina Parviainen**, Helsingin seudun kauppakamari

17.45

Seminaari päättyy, cocktails

19.30  
Buffet-illallinen, Grande Buffet

#### **PERJANTAI 28.4.**

Aamiainen, Grande Buffét

10.30  
Laiva saapuu Helsinkiin

# Asiantuntijat

## Perttu Pölönen

Futuristi, tietokirjailija

## Joni Jaakkola

Toimitusjohtaja  
Optimal Performance

## Jaana Hautala

Toimitusjohtaja  
Oivaltamaan Oy

## Jesse Kaarna

BDM  
HeiaHeia

## Petteri Järvinen

Tietotekniikka-asiantuntija, tietokirjailija, kouluttaja  
Petteri Järvinen Oy

## Taina Parviainen

FM, KTK, KauppakamariTiedon päätoimittaja  
Helsingin Kamari Oy

---

## Asiakaspalvelu

09 2286 0360  
asiakaspalvelu@kauppakamarikauppa.fi

## Peruutusehdot

Ilmoittautumisen matka- tai laivaseminaariin voi peruuttaa veloituksetta vähintään 21 vuorokautta ennen matkan tai laivaseminaarin alkamista. 20–14 vuorokautta ennen peruutetuista ilmoittautumisista veloitetaan 50 % osallistumismaksusta ja tämän jälkeen peruutetuista ilmoittautumisista veloitetaan koko osallistumismaksu. Matka- ja ulkomaanseminaareissa noudatetaan vastuullisen matkanjärjestäjän ilmoittamia peruutusehtoja.

Peruutukset on tehtävä kirjallisesti. Esteen ilmetessä voi osallistumisen luovuttaa kollegalle, osallistujamuutokset tulee tehdä hyvissä ajoin ennen tilaisuutta.

Helsingin Kamari Oy:llä on oikeus peruuttaa koulutustilaisuus ilman korvausvelvollisuutta ilmoittamalla asiakkaalle siitä sähköpostilla viimeistään 4 arkipäivää ennen tilaisuuden ajankohtaa.

## Oikeudet muutoksiin

Pidätämme oikeuden mahdollisiin hinnan- ja ohjelmanmuutoksiin.