



06.10.2021 | Kuopio, Original Sokos Hotel Puijonsarvi

## VÄRINÄ-jäsentilaisuus 6.10.2021

Tervetuloa pitkästä aikaa live-tilaisuutena järjestettävään VÄRINÄÄN! Oletko jo odottanut kohtaamisia ja verkostoitumista sekä pientä hengähdyshetkeä arkeen pois tutuista kuvioista? Kauppakamarin VÄRINÄ-jäsentilaisuudessa pääset kuulemaan stressivalmentaja Miia Huitin Johda hyvinvointiasi, lisää jaksamistasi -puheenvuoron sekä verkostoitumaan ja jutustelemaan tuttujen ja tuntemattomampien kauppakamarijäsenten kanssa.

ALKAA  
06.10.2021 13.45 -  
06.10.2021 16.00

SIJAINTI  
Original Sokos Hotel Puijonsarvi,  
Kuopio

JÄSENHINTA

**0 €**

(+alv 0%)

HINTA

**0 €**

(+alv 0%)

Tapahtuma on maksuton.

## Kuvaus

Kauppakamarin jäsentapahtuma VÄRINÄ on jäsenille maksuton tilaisuus, joka tarjoaa mahdollisuuden tehokkaaseen ja rentoon verkostoitumiseen virkistävän, ajankohtaisen teeman äärellä. Järjestämme VÄRINÄ-tapahtumia neljä kertaa vuodessa eri teemoilla. Tule verkostoitumaan ja kuulemaan mielenkiintoisia puhujia!

*Me kauppakamarissa seuraamme koronavirustilanteeseen liittyvää viranomaisohjeistusta herkillä korvalla, emmekä riskeeraa osallistujien terveyttä. Huomioimme tapahtumissamme osallistujien turvavälit, ja saatavilla on aina kertakäyttömaseja ja käsidesiä. [Lue lisää turvallisuusohjeestamme.](#)*

## Ohjelma

Tapahtumapaikkana Sokos Hotel Puijonsarvi

13.45 Tervetuloa kahvittelet

14.00 Tilaisuus alkaa, kauppakamarin tervehdys

14.10 Miia Huitin puheenvuoro

*Johda hyvinvointiasi, lisää jaksamistasi* on herättelevä luento, joka sisältää sopivasti faktaa stressistä, inspiroivia arjen esimerkkitarinoita ja kokemuksia, useita helppoja stressinhallintaharjoituksia sekä osallistavaa keskustelua.

Oivallat, mitkä tekijät laukaisevat stressireaktiosti ja tunnista haitallisen stressin oireet niin töissä kuin vapaa-ajallakin. Saat käytännön vinkkejä parantaa palautumista ja lisätä voimavaroja niin omaan kuin tiimisi arkeen.

Tämä luento on kokemus, joka herättää tunteita ja josta riittää keskusteltavaa pitkäksi aikaa.

Miia Huitti on stressivalmentaja, jonka intohimona on antaa työkaluja stressin käsittelyyn ja inspiroida meistä jokaista voimaan paremmin ja olemaan onnellisempi niin työssä kuin vapaa-ajalla. Miia on entinen pankinjohtaja ja henkilöstökonsultti. Hänen työnantajiaan ovat olleet mm. Sampo Pankki ja Mercuri Urval.

Miia on koulutukseltaan KTM, HuK. Hän on opiskellut amerikkalaisen psykologian tohtorin opissa sertifioituksi stressivalmentajaksi ja kehittänyt osaamistaan opiskelemalla stressilääketiedettä Turun yliopistossa. Keväällä 2020 Miia opiskeli The Happiness Practice™ -valmentajaksi ja perustin Suomeen Onnellisuustutkimusinstituutin ([www.onnellisuustutkimusinstituutti.fi](http://www.onnellisuustutkimusinstituutti.fi)). Syksyllä 2016 häneltä julkaistiin kirja Stressikupla - Hyvää elämää ilman ahdistusta (Viisas Elämä Oy).

Kysymyksiä & Keskustelua

15.00 Kumppanipuheenvuoro, Lääkärikeskus Aava

15.20 Vapaamuotoinen verkostoituminen

16.00 Tilaisuus päättyy



Tapahtumakumppanina Lääkärikeskus Aava, mukana myös kauppakamarin vuosikumppani Savon Voima.

---

## **Kuopion alueen kauppakamari**

017 266 3800  
kauppakamari@kuopiochamber.fi

## **Peruutusehdot**

Ilmoittautumisen voi perua lähettämällä sähköpostia yllä olevaan osoitteeseen.

## **Oikeudet muutoksiin**

Muutokset mahdollisia.