

Hyvä yrittäjä, johtaja tai esimies!

Johda itsesi ja työyhteisösi matkalle, joka lisää työpaikkasi hyvinvointia. Tarjolla on valmis paketti työyhteisölle, jolla voi aloittaa hyvinvoinnin tavoitteellisen johtamisen tai ylläpitää sitä.

Starttaa matkalle Tulosta kohti -tilaisuudessa keskiviikkona 2.3.2016, jolloin saat kokonaisuudesta suurimman hyödyn. Tilaisuus on suunnattu yrittäjille sekä yritysten ja julkisyhteisöjen johtajille ja esimiehille. Tilaisuutta on mahdollisuus seurata myös suorana Live stream -lähetyksenä netistä tai katsoa myöhemmin tallenteena.

Tilaisuuden katseluosoite: <https://www.youtube.com/user/ELYkeskuskanava/live>

Tulosta kohti -tilaisuus

Aika Keskiviikko 2.3.2016 klo 8.15–10.00

Paikka Kajaani, Bio Rex, Kauppakatu 38
Kuhmo, Kuhmon kaupungintalo, kokoustila Koski (Valtuustosali), Kainuuntie 82
Suomussalmi, Kunnanvirasto, valtuustosali, Kauppakatu 20
Sotkamo, Kunnanvirasto, valtuustosali, Markkinatie 1

Aamupäivän aiheina

- Työyhteisön tuottavuutta parannetaan hyvällä johtamisella
- Hyvinvoiva henkilöstö on tärkein tuottavuuden tekijä
- Oikeilla tavoitteilla tekojen kautta tulokseen
- Työnantaja tukemassa henkistä ja fyysistä hyvinvointia
- Fyysisellä kunnolla ja työkyvyllä on vahva yhteys
- Matka hyvään kuntoon -rekan palvelut edistävät henkilöstön voimavaroja

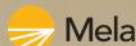
8.15–8.30 **Tarjolla aamukahvi ja pientä suolaista**

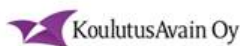
8.30–8.45 **Tervetuloa**

*Outi Pitkänen, asiakkuuspäällikkö
Kainuun ELY, Työelämä 2020 -Kainuun alueverkosto*

*Pekka Ojalehto, toimitusjohtaja
Kainuun yrittäjät ry*

matkahyvaankuntoon.fi





8.45–9.45

Tulosta kohti

Nina Brandenburg ja Tarja Kostainen, työhyvinvoinnin asiantuntijat, Afectar Oy

9.45–10.00

Matka hyvää kuntoon -kiertue hyvinvoinnin tukena

*Miia Malvela, ohjelmakoordinaattori, KKI-ohjelma ja
Matias Ronkainen, terveysliikunnankehittäjä, Kainuun Liikunta*

10.00–

Tilaisuuden päätös ja mahdollisuus testauttaa oma kunto Kehon kuntoindeksi -testeillä Kajaanissa

Testaus onnistuu 15 minuutissa ja tehdään arkivaatteissa ja rasittumatta. Muilla paikkakunnilla voidaan varata aika kunnan mittaukseen.

Kajaanin tilaisuus ilmoittautuminen 25.2.2016 mennessä osoitteeseen

<http://www.kasvuakainuuseen.fi/valmennuskalenteri>

(tilaisuuden seuraaminen verkossa ei edellytä ilmoittautumista)

Kuhmon tilaisuus ilmoittautuminen Kari Maliselle p. 044 725 5301

kari.malinen@kuhmo.fi

Suomussalmen tilaisuus ilmoittautuminen Hannu Leinoselle p. 044 777 3175

hannu.leinonen@suomussalmi.fi

Sotkamon tilaisuus ilmoittautuminen Paula Haloselle p. 044 750 2403

paula.halonen@sotkamo.fi

Tilaisuuden järjestävät Työelämä 2020 -Kainuun alueverkosto, Kainuun Yrittäjät, Kainuun Etu Oy:n Kasvua Kainuuseen -hanke, Kainuun ELY, Tuottavuutta ja laatua yhteistyöllä Pohjois-Suomen yrityksiin -hanke Koulutusavain Oy, Kainuun Liikunta ry ja Kunnossa kaiken ikää -ohjelma. Tulosta kohti -tilaisuus on maksuton.

Tilaisuus on osa Matka hyvään kuntoon -kampanjaa, joka tarjoaa työyhteisöille tukea fyysisen aktiivisuuden huomioimiseen osana työhyvinvointia ja työhyvinvoinnin johtamista.

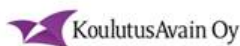
Matkan jatko-osana

Matka hyvään kuntoon -rekka ja -bussi kiertävät vuosina 2016–2017 Kainuussa kannustamassa hyväntuulisella ja rennolla otteella liikkumiseen, arjen aktiivisuuden lisäämiseen sekä terveellisiin ruokailutottumuksiin. Matka hyvään kuntoon -rekka pysähtyy Kajaanissa 26.8.2016 ja -testibussi kiertää ympäri Kainuuta vuonna 2017. Tulosta kohti -tilaisuudessa yritykselläsi on mahdollista varata juuri teidän työyhteisölle sopiva testiaika. Näin välttytte ylimääräiseltä jonottamiselta testipäivänä.

Matka hyvään kuntoon -rekasta saat maksutta tietoa omasta ja työyhteisösi kunnosta.

matkahyvaankuntoon.fi





- Rekan lämpimissä sisätiloissa toteutetaan Kehon kuntoindeksi -testit, joiden tekeminen onnistuu tavallisissa vaatteissa, hikoilematta ja hengästyttäen noin 20 minuutissa.
- Tulokset kertovat fyysisestä kunnosta ja sen yhteydestä työkykyyn. Tilaa työyhteisökohtainen yritysraportti tai itsellesi yrittäjäraportti.
- Lisätietoja Tulosta kohti -tilaisuudessa sekä kevään aikana täydentyvältä sivustolta www.matkahyaankuntoon.fi

matkahyaankuntoon.fi

