Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

TAKAISIN TAPAHTUMALISTAUKSEEN

Hyvinvointi-
foorumi
Xamk
10.-12.11.2020
nana
ö+elämä

HYVINVOINTIFOORUMI XAMK 2020: TYÖ+ELÄMÄ

TAPAHTUMA ALKAA
10.11.2020
12:00

TAPAHTUMA PÄÄTTYY
12.11.2020
16:00

Hyvinvointifoorumi on monialainen tapahtuma kaikille työelämästä ja hyvinvoinnista kiinnostuneille.

**Foorumissa verkostoidutaan, jaetaan ja saadaan ajankohtaista tietoa sekä uutta näkökulmaa Suomesta ja maailmalta.
Vuoden 2020 teemana on työ+elämä.**

Hyvinvointifoorumi toteutetaan kokonaan verkossa ja ilmoittautuneet saavat striimauslinkit 9.11. sähköpostiin.

Hyvinvointifoorumi koostuu kolmen päivän aikana toteutuvista seminaari- ja muista tilaisuuksista, joihin voit osallistua joko kaikkiin tai valita mielenkiintosi mukaan sinulle sopivat osiot. Tutustu seminaaripäivien ohjelmiin ja mainosvideoihin ja tule mukaan!

- tiistaina 10.11. **Job crafting for improving work wellbeing** – Carve seminar
- keskiviikkona 11.11. **Työn merkityksellisyys** – Tutu-hankkeen seminaari
- torstaina 12.11. **Voimavarana ihmisyys – Kulttuurihyvinvoinnin apajilla** & **Karhunpeijaiset** – Parasta Etelä-Savoon hankkeen seminaari ja päätöstilaisuus

Tapahtuma on maksuton ja tarjoaa kolmen päivän aikana kattavan katsauksen hyvinvoinnin eri puoliin niin yksilön kuin työn kannalta. Tule hakemaan uusinta tietoa, tuoreita näkökulmia ja kasvattamaan verkostoasi!

- Ilmoittaudu mukaan tästä!
- **Ilmoittautuminen päättyy 7.11.2020**

OHJELMA

TUE 10TH NOVEMBER, 11.45 – 15.45 IN FINNISH TIME (UTC +2)
JOB CRAFTING FOR IMPROVING WORK WELLBEING, CARVE SEMINAR

To: Employers, employees, mentally demanding and shift work professionals nationally and internationally.

Why participate: Did you know that job crafting is a free and easy way to increase employee resilience and productivity at work? Job crafting doesn't require much, but it pays off in terms of increased wellbeing. In the seminar, you will hear researched information about job crafting, tips and tools for it, and get examples from Finland and the world.

The seminar will take place online.

11.45 – 12.00
Welcome to the first day of the Wellbeing Forum.
– Arto Pesola, PhD, research manager, Xamk Active Life Lab

12.00 – 13.30
Master of my own work and wellbeing – job crafting as a way to flourish at work.
– Telma Rivinoja MA (Ed.), Finnish Institute of Occupational Health, FIOH

13.30 – 14.00 Coffee break and information sessions

14.00 – 15.45 **International cooperation in CARVE project**

Circadian Activity Revitalizing Vocational Energy
– **Jana Deprez**, Ph.D (Psychology), postdoctoral researcher and project manager, KULeuven
– **Laura-Lynn Christiaens**, M. Sc. (Psychology), project researcher, KULeuven

The effect of job crafting and Corona on work wellbeing – Results from spring 2020
– **Marko Tanskanen**, M.Sc.(Sport Sciences), RDI-Specialist, Xamk Active Life Lab

HR manual – How to make work of energy at work
– **Ellen Delvaux**, PhD (Psychology), researcher at IDEWE, External Service for Prevention and Protection at Work

Website – The interactive information about circadian energy and job crafting processes
– **Zhechka Kalinova**, M.Sc. (Economics and Finance), project manager, founder and manager of Idein Ltd.
– **Desislava Ivanova**, M.Sc. (Industrial Design), trainer and project manager at Idein ltd.

Susanne Kumpulainen, PhD, RDI Specialist, will act as a facilitator at the CARVE project seminar.

For more information on the day's program, contact **Minna Männikkö,** CARVE project manager, minna.mannikko@xamk.fi tel. +358 40 480 7369 or RDI Specialist, **Marko Tanskanen,** marko.tanskanen@xamk.fi tel. +358 40 645 9207

#CARVEhanke

KESKIVIIKKO 11.11.
TYÖN MERKITYKSELLISYYS
TUTU-HANKKEEN SEMINAARI

Kenelle: Työnantajille ja työntekijöille sekä opiskelijoille, yrityksille ja yhdistyksille, jotka ovat kiinnostuneita työelämästä ja oman työnsä kehittämisestä sekä työn merkityksellisyydestä.

Miksi tulla mukaan? Oletko koskaan miettinyt, mitä merkitystä työlläni on minulle itselleni tai toisille tai mistä oikeasti syntyy merkityksellisyyden kokemus työelämässä?

Merkityksellinen työ lisää myös tuottavuutta. Työn merkityksellisyyttä lisää myös se, että löydetään uusi yhteistyökumppaneita, mikä johtaa myös uudenlaiseen ajatteluun ja vahvistaa toimintaa. On myös tärkeää tulla tietoisiksi toisistamme, osaamisestamme ja palveluistamme, jotta voimme verkottua oikeiden ihmisten kanssa oikeaan aikaan. TUTU-seminaarissa etsitään ja löydetään tositarkoituksella uusia kumppaneita, mahdollisia asiakkaita ja laajennetaan verkostoja, tullaan näkyviksi.

Seminaari toteutetaan etänä.

Klo

10.00 – 10.10
Tervetuloa hyvinvointifoorumin toiseen päivään!
– **Heli Peltola,** YTM, tutkimuspäällikkö, Xamk / Kestävä hyvinvointi

VIRTUAALINEN KOHTAUTTAMO – SPEED BUSINESS DATING

10.10 – 10.30
Ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen – työvälineitä dialogisuuteen ja myös seksuaalisuuden puheeksiottamiseen
– **Henna Kekkonen,** erityistason seksuaaliterapeutti, toimintaterapeutti amk, Terapiaperhonen Oy

10.30 – 10.50
Me olemme brändi. Brändi ja työn merkityksellisyys johtamisen, liiketoiminnan ja strategian näkökulmasta.
– **Mika Lemettinen**, toimitusjohtaja/Hoivakehitys Oy (sosiaali- ja terveysala) ja liiketoimintajohtaja/UPharma Care Oy
– **Johanna Jauhiainen,** henkilöstöjohtaja/Hoivakehitys Oy ja toimitusjohtaja/UPharma Care Oy (ohjelmistojen kustantaminen)

10.50 – 11.10
Kolomas tie työhyvinvointiin
– **Kimmo Käärmelahti,** yhdistyskoordinaattori, Savonlinnan seudun Kolomonen ry

11.10 – 11.30 Tauko

KEYNOTE-PUHEENVUORO JA KESKUSTELUA

11.30 – 13.00
Kohti mielekkäämpää ja merkityksellisempää työelämää
– Organisaatiopsykologi **Jaakko Sahimaa**. Meaningful Work Finland ry, Terveystalo, Tampereen yliopisto

13.00 – 13.30 Tauko

VIRTUAALINEN KOHTAUTTAMO JATKUU – SPEED BUSINESS DATING

13.30 – 13.50
Keho työssä ja työ kehossa – toimintakyvyn ja työssä jaksamisen keskinäinen yhteys
– **Asko Koskeli,** OMT-fysioterapeutti, toimitusjohtaja, FysioSatama Oy
– **Mari Salminen,** fysioterapeutti, FysioSatama Oy

13.50 – 14.10
Uusia työmenetelmiä sosiaalialalle, perinteisesti pelaamalla. Yhteistyössä
Tukipolku ky ja PeliNikkarit.
– **Susanna Sillanpää**, sosionomi YAMK, työnohjaaja, pelinkehittäjä PeliNikkarit Oy/Tukipolku Ky
– **Tiina Haapiainen**, nuorisotyönohjaaja, pelinkehittäjä/ PeliNikkarit Oy
– **Roope Sillanpää**, FM, graafikko pelimuotoilija/Art Roope Sillanpää

14.10 – 14.30 Tauko

PUOLIMATKAN KROUVI – SAAVUTUKSIA MATKAN VARRELTA

14.30 – 14.50 Tietoa, tukea ja tunteiden tuuletusta – kokemuksia Saimaan Syöpäyhdistyksen vertaisryhmän palvelumuotoilusta
– **Niina Turunen,** toiminnanjohtaja, Saimaan Syöpäyhdistys ry

14.50 – 15.10 Tukea tuottavuuteen, sote-alan yrittäjä uudelle uralle. Oman osaamisen palvelumuotoilu.
– **Jasu Forss**, toimintaterapeutti, YTM, toimintaterapian lehtori

15.10 – 15.30 Palvelumuotoilulla kohti parempaa kuntoutustoimintaa
– **Asko Koskeli,** OMT-fysioterapeutti, toimitusjohtaja, FysioSatama Oy
– **Mari Salminen,** fysioterapeutti, FysioSatama Oy

15.30 – 15.45 Päivän päätös ja yhteenveto, TUTU-hanke

Lisätietoja päivän ohjelmasta antaa TUTU-hankkeen projektipäällikkö **Satu Pulkkinen,** etunimi.sukunimi@xamk.fi, puhelin 040 151 1635.

#tukeatuottavuuteen

TORSTAI 12.11.
VOIMAVARANA IHMISYYS – KULTTUURIHYVINVOINNISTA KARHUNPEIJAISIIN
PARASTA ETELÄ-SAVOON -HANKKEEN LOPPUSEMINAARI

Kenelle: Sote- ja nuorisoalojen ammattilaisille, opettajille ja opiskelijoille, kolmannelle sektorille sekä taide-, luonto- ja kulttuuripalveluiden tuottajille. Sote- ja nuorisoalojen päätöksentekijöille. Yhteiskunnallisille päättäjille.

Miksi tulla mukaan? Tiesitkö, että taide, kulttuuri ja luonto tuovat hyvinvointia tukevia välineitä esimerkiksi kuntoutumiseen ja muun hoidon tueksi?
Taide-, kulttuuri- ja luontokokemukset tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia muun muassa lisäämällä elämän merkityksellisyyden ja autonomian tunnetta. Tapahtumassa avataan tähän liittyvää sisältöä sekä tutkimuksen että esimerkkien kautta. Kerromme hankkeen aikana yhteiskehittämisen työpajaohjelman avulla kentälle syntyneistä palvelukokeiluista ja tuotteista.

KULTTUURIHYVINVOINNIN APAJILLA

Klo

12.00 – 12.15
Tervetuloa kulttuurihyvinvoinnin apajille!
– **Maarit Karhula,** TtM, tutkimuspäällikkö, Xamk / Kestävä hyvinvointi

12.15 – 13.00
Kulttuuri ja taide sosiaalisena ja henkisenä huoltona?
– **Marjatta Bardy**, tutkimusprofessori emerita

13.15 – 14.00
Kulttuurin ja taiteen muutosvoima. Ruohonjuuritason muutosta ja esimerkkejä.
– **Paleface, Karri Miettinen**

14.00 – 14.30 Kahvitauko

14.30 – 16.00 Kehittämistyön paraati: kokemuksia ja käytännön esimerkkejä

KARHUNPEIJAISET

16.30 – 17.30
Tervetuloa Parasta Etelä-Savoon -hankkeen päätöstilaisuuteen satoja vuosia sitten vietettyjen karhunpeijaisten hengessä eli luontoa, taidetta ja kulttuuria ihmetellen ja kunnioittaen.

Sana peijaiset on vanhastaan tarkoittanut hautajaisia. Se on ollut päätöstilaisuus, mutta myös häätilaisuus: uuden alku ja siirtymäriitti karhun uusille apajille.

Näihin pitoihin pääset omalta kotisohvaltasi ja voit nauttia musiikista, sanataiteesta ja tarinoista – ja siivittää taide- ja luontolähtöisen toiminnan kohti hyvää tulevaisuutta.

> *Jokos on piiat pirtin pessyt,*
> *Vaimot lattian lakaissut?*
>
> *Jo on piiat pirtin pessyt,*
> *vaimot lattian lakaissut.*
>
> *Jo on kouko kattilassa,*

Metän kiivas kiehumassa,
Kiehumassa, kuohumassa,
Kultakoukkusten nenässä.

(Suomen Kansan Vanhat Runot)

Osallistujamäärä max 100 henkilöä kummassakin.

Lisätietoja päivän ohjelmasta antaa Parasta Etelä-Savoon -hankkeen projektipäällikkö **Tuulevi Aschan,** etunimi.sukunimi@xamk.fi, puhelin 040 637 8841.

> #parastaes

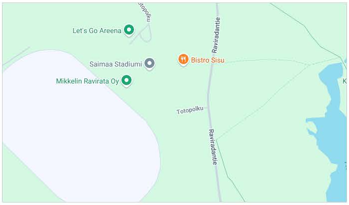
Ilmoittautumislinkki tapahtumaan löytyy tästä (https://www.lyyti.in/hf2020).
Ilmoittautuminen tiistaille 10.11. ja keskiviikolle 11.11. päättyy 7.11.2020.
Torstain 12.11.2020 ilmoittautuminen päättyy 29.10.2020.

Sosiaalisessa mediassa löydät seminaarimme:

> #hyvinvointifoorumixamk, #työpluselämä

Hyvinvointifoorumi toteutetaan kokonaan verkossa.
Ilmoittautuneet saavat striimauslinkit 9.11. sähköpostiin.

Järjestäjä pidättää oikeuden muutoksiin.



XAMK
» XAMK.FI

OPISKELIJAT JA HENKILÖKUNTA
» LUX-INTRANET OPISKELIJOILLE JA HENKILÖSTÖLLE

OTA YHTEYTTÄ
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
PL 68 (Patteristonkatu 3 D)
50101 Mikkeli

Henkilöstön yhteystiedot

KAMPUKSET
KOTKA
Pääskysentie 1
48220 Kotka

KOUVOLA
Paraatikenttä 7
45100 Kouvola

MIKKELI
Patteristonkatu 3 D
50100 Mikkeli

SAVONLINNA
Savonniemenkatu 6
57100 Savonlinna

LASKUTUSOSOITE
Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu Oy
Y-tunnus: 2472908-2
VAT-numero: FI24729082

Laskutus

Tietosuojailmoitus
Xamkin tietosuojailmoitus

Saavutettavuus
Saavutettavuusseloste ja tietoa saavutettavuudesta

Asiakirjajulkisuus
Kuvaus asiakirjajulkisuudesta

Näytä omat evästeasetukseni

XAMK
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Tunne huominen – All for the future.