



Työhyvinvoinnin palaset osaksi elämää

Webinaarisarjan puhujina huippuluokan asiantuntijat

Mielenkiintoinen kokonaisuus tarjoaa työyhteisöön asiantuntemusta, ajateltavaa ja aktivoitua kokeneiden ammattilaisten tuella.



28.10.

Satu Lähteenkorva

**Itsensä johtaminen /
kehittäminen – Hyvinvoinnin
kulmakivet**

Satu tunnetaan valtakunnallisesti hyvinvoinnin ja elintapaohjauksen eturivin kouluttajana ja kehittäjänä. Hyvinvoinnin Kulmakivet® ovat vuosien saatossa tulleet tutuksi tuhansille suomalaisille!



11.11.

Patrik Borg

**Rentoa painonhallintaa –
Oikealla syömisellä jaksaminen
uudelle tasolle**

Patrik on arvostettu ravitsemus-
asiantuntija, joka toimii erilaisissa
asiantuntijatehtävissä. Hän on
mm. Suomen Lihavuustutkijat
ry:n puheenjohtaja ja kirjoittaa
suosittua ravintoa ja syömistä
käsittelevää blogia Pöperöproffa.



25.11.

Joni Jaakkola

**Onnistuneen
elämäntapamuutoksen
tekeminen**

Joni on Optimal Performancen
toimitusjohtaja, voimaharjoittelu-
valmentaja, innostava luennoitsija
ja tietokirjailija. Joni on myös
suosittu ja aktiivinen some-vai-
kuttaja oivaltavan ja ihmisläheisen
lähestymistapansa kautta.

BREAK PRO®

Kuukauden maksuton Break Pro -taukoliikuntasovellus yrityksille ja työyhteisöille.

Lisätietoja: Merja Palkama, merja.palkama@eslu.fi

eslu
Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu

www.eslu.fi