

YRITTÄJÄN JAKSAMINEN

Komediala vai kauhu?

5.11.2026 KLO 16.30 • Tenetin koulu • Opintie 2, Sotkamo

Inspiraatiota, oivalluksia ja uusia näkökulmia yrittäjän jaksamiseen. Osallistujille **ilmainen** ilta on suunnattu yrittäjille, yrittäjyydestä kiinnostuneille sekä sisäistä yrittäjyyttä kehittäville.

OHJELMA

Tilaisuuden juontaa Teemu Ahtonen

16.30 AVAUSSANAT

Mika Kilpeläinen, Sotkamon kunnanjohtaja

17.00 MISTÄ YRITTÄJÄN VOIMAVARAT RAKENTUVAT?

Näkökulmia työhyvinvointiin ja verkostoihin Elon tutkimuksista.

Mikko Nykänen, tutkimuspäällikkö

17.30 INSPIRAATIOPUHEENVUOROT

18.00 Tauko "pienstä suolaista ja makeaa"

18.45 INSPIRAATIOPUHEENVUOROT JATKUVAT

19.30 UNELMASTA VALKOKANKAALLE

Palkittu elokuvaohjaaja Klaus Härö avaa tarinaansa onnistumisista, pettymyksistä ja unelmien tavoittelemisesta. Samalla hän jakaa näkemyksiään yhteistyöstä, johtamisesta ja ihmisten vahvuuksien esiin tuomisesta.

Klaus Härö, elokuvaohjaaja

20.15 LOPPUSANAT

21.00 HETKI ENNEN VALOA -ELOKUVA

Ohjaaja Klaus Härö, Kino Visio

INSPIRAATIOPUHEENVUOROT

Valitse kaksi sinua kiinnostavaa puheenvuoroa

SUPERSANKARI VAI IHMINEN YRITTÄJÄNÄ?

Mielen voimaa yrittäjälle ja Hyvä työ Kainuusta -hankkeiden vuoropuhelu ihmisen hyvinvoinnin suorasta kytköksestä yrityksen tuottavuuteen. Tule kuuntelemaan miten hyvinvoinnistasasi syntyy arjen supervoimaa.

- Johanna Sula ja Mari Raudaskoski, Mielen voimaa yrittäjälle -hanke, MIELI Kainuun mielenterveys ry
- Henna Heiskanen ja Virpi Heikkinen, Hyvä työ Kainuussa -hanke, Elinvoimakeskus

ELÄMÄNI PARAS ROOLI

Tule katsomaan ja kuulemaan kainuulaisia ura- ja yrittäjätarinoita.

Tarjolla kiinnostava kattaus videoita ja valokuvia.

- Paula Piirainen ja Marjo Remes, Moninainen Kainuu -hanke, Kajaanin ammattikorkeakoulu

YRITYKSEN PÄÄROOLIN ESITTÄJÄLTÄ KYSYTÄÄN MYÖS FYYSISTÄ KANTTIA

Liikuntaneuvonnan toiminnallisessa työpajassa pääset kuulemaan siitä, mikä merkitys fyysisellä aktiivisuudella ja säännöllisellä liikkumisella on yrittäjän jaksamisen ja palautumisen kannalta.

Tule hakemaan uusia oivalluksia hyvinvointisi parantamiseksi liikunnan avulla.

- Soile Mäkelä, Liikuntaneuvonta haltuun Sotkamossa 2 -hanke

MISSION: POSSIBLE

Yrittäjän riskit ja työkyky haltuun. Kaikkea ei voi ennakoida, mutta moneen voi varautua. Tunnista yrityksesi kriittiset riskit, vahvista työkykyä ja varmista, että toiminta jatkuu myös yllättävissä käänteissä.

- Jenni Tervonen, Asiakaspäällikkö, Fennia Kainuu
- Niko Lassila, Yhteyspäällikkö, Työeläkeyhtiö Elo

ILMOITTAUDU
20.10. mennessä
Skannaa QR-koodi



tai mene osoitteeseen
<https://link.webropol.com/ep/komediaavaikauhua05112026>

Lisätietoja

- Sotkamon kunnan työelämäkoordinaattori Paula Huttunen, paula.huttunen@sotkamo.fi, p. 0405874625
- Sotkamon Yrittäjien puheenjohtaja Sanna Tammelander, sotkamon@yrittajat.fi, p. 0503494353