

SISU-EFEKTI HYBRIDISEMINAARI

3.11.2026
Lahti Walimo

Seminaari kokoaa yhteen huippuasiantuntijat, joilla on käytännön kokemus siitä, miten paine ja stressi syntyvät ja miten niitä voi oikeasti hallita arjessa.

Hinta alkaen: 160 euroa sis alv.

PUHUJAT



Hanna Vihonen
Anestesia- ja tehohoidon
erikoislääkäri sekä ensihoitolääkäri



Enrico Annus
Puolustusvoimien
erikoisjoukkojen vanhin aliupseeri



Janne Karvonen
Vaativan hoitotason ensihoitaja,
sairaanhoitaja YAMK, Mindcoach ja
ratkaisukeskeinen työnohjaaja



Kalle Kinnunen
Sairaanhoitaja



Tarmo Kitiprami
Turvallisuusalan ammattilainen, fysioterapeutti ja
personal trainer

Seminaarin ohjelma ja aikataulu

08:30–09:00 | Ilmoittautuminen ja aamukahvi

09:00–09:10 | Alkusanat - Janne Karvonen

SISU-Efektin esittely ja päivän tavoite: Resilienssi yksilössä, tiimissä ja työyhteisössä.

09:10–09:50 | Resilienssin tieteelliset perusteet - Hanna Vihonen

Mitä tutkimus sanoo stressistä, suorituskyvystä ja palautumisesta?

09:50–10:30 | Keho osana resilienssiä - Tarmo Kitiprami

Fyysinen kuormitus, palautuminen ja toimintakyky (paineessa).

10:30–10:50 | Tauko

10:50–11:30 | Tiimin resilienssi - Kalle Kinnunen

Luottamus, vuorovaikutus ja toiminta kriittisissä tilanteissa.

11:30–12:00 | SISU-Efekti käytännössä - Janne Karvonen

Miten ratkaisukeskeinen työnohjaus tukee resilienssiä työelämässä?

12:00–12:45 | Lounas

12:45–13:30 | Kokonaisvaltainen suorituskky äärimmäisissä olosuhteissa / Enrico Annus

Tunteiden hallinta ja tiimityö.

13:30–14:00 | Paneelikeskustelu. Resilienssi yksilössä, tiimissä ja organisaatiossa.

Mitä meidän pitäisi tehdä toisin jo huomenna? - Hanna Vihonen, Tarmo Kitiprami ja Janne Karvonen.

Juontajana Kalle Kinnunen

14:00–14:10 | Päättösanat - Janne Karvonen

14:10- | Yhteiset päätöskahvit ja verkostoituminen

