

## HUBI-PÄIVÄ 14.6.2023

### Johda itseäsi etätyössä – Kohti hyvinvointia ja tulevaisuuden työtä

Etätyötilojen verkosto järjestää 14.6.2023 historian ensimmäisen HUBI-päivän. HUBI-päivä on etätyötilojen yhteinen tapahtuma, joka on tarkoitettu järjestää vuosittain. Tapahtuman ohjelma välitetään hubeihin verkossa ja hubit kokoavat yleisön paikan päälle osallistumaan.

#### OHJELMA

**11.45** Päivän aloitus: Hubikierros

**12.00–13.00** Miten johdan itseäni etätyössä?

*Lari Karjula, lääkäri, valmentaja ja kirjailija*

- Etätyön vaaranpaikat jaksamisen näkökulmasta
- Mielen hyvinvoinnin tukeminen etätyössä
- Älä uuvuta itseäsi
- Voittava arki

**13.00–14.00** Yhteisöllisyys ja hyvinvointi HUBI-työyhteisöissä

*Marianne Vendell, organisaatiopsykologi*

- Toimiva vuorovaikutus
- Luottamus ja psykologinen turvallisuus
- Yhteisöllisyyden ylläpitäminen

**14.00–14.30** Ruokatauoista tehoa ja vireyttä etätyöpäivään

*Niina Rantakari, projektipäällikkö, ETM, FM, Seinäjoen ammattikorkeakoulu*

- Etätyöläisen työvireyttä ylläpitävät ruokavalinnat
- Työpäivän aikaisen ruokailun merkitys hyvinvoinnille

**14.30–15.30** How artificial intelligence is shaping the future of work

*Sergei Alekseev, TKI-asiantuntija, AI Researcher*

- How AI can improve/help daily work and what kind of mindset change is required for more efficient and wider use of AI?
- How AI can create, augment, disrupt or challenge work?

**15.30–16.30** Loppukeskustelu



Lari Karjula



Marianne Vendell



Niina Rantakari

**HAUSKAA HUBI-PÄIVÄÄ!**