

FIRSTBEAT
STRESSIPÄIVÄ
·2018·



Miten pidän itseni johtajana vireessä kaiken kiireen keskellä?

Timo Ritakallio, OP



Miten pidän itseni johtajana vireessä kaiken kiireen keskellä?

Firstbeat Stressipäivä 2018

Pääjohtaja Timo Ritakallio



Keskeisiä keinoja vireen ylläpidossa ovat:

Riittävä uni

Terveellinen ruokavalio

Nestetasapainosta huolehtiminen

Työn tekemisen rytmittäminen

Säännöllinen ja monipuolinen liikunta

Palautumisesta huolehtiminen

4

Kiitos!
Kysymyksiä?