

Pro Sophie

Teatteri Avoimet Ovet 23.10.2025

Ulrika Björkstam (VTM) on resilienssivalmentaja, kirjailija ja palkittu keynote-puhuja (*My Speaker of the Year 2023* kestävän hyvinvoinnin kategoriassa). Hänen työnsä keskiössä ovat resilienssi eli muutoskyky, itsensä johtamisen taidot sekä parempi työelämä. Ulrikan työssä yhdistyy myös hänen taustansa tulevaisuuden ennakkoinnin parissa, ja hän haastaa kuulijansa ajattelemaan, minkälaista tulevaisuutta luomme niin yksilötasolla kuin organisaatioissakin www.ulrikabjorkstam.com.



kuvaaja Mikko Rasila

Ulrika on Suomen ensimmäinen CReC-sertifioitu resilienssivalmentaja (2019) ja valmistunut Suomen ensimmäisestä resilienssin vahvistamisen valmentajakoulutuksesta (2020). Hän on työskennellyt useita vuosia ennakkointiasiantuntijana ja suomalaisyritysten kansainvälistymisen konsultoinnissa. Valmentajakoulutuksen lisäksi Ulrika on opiskellut mm. työ- ja organisaatiopsykologiaa, skeematerapiaa, sosiaalipsykologiaa, neurolingvististä ohjelmointia (NLP Practitioner) ja positiivista psykologiaa

Ulrika Björkstam on kirjoittanut kirjan Kehitä resilienssiä (Tuuma 2025) sekä post-traumaattisesta kasvusta kertovan kirjan ”Nouse nyt – kuinka selvisin vakavasta onnettomuudesta” (WSOY 2018). Hänen kutsumuksenaan on olla rakentamassa maailmaa, jossa ihminen nähdään kokonaisuutena, ja jossa mielen hyvinvointiin panostetaan yhtä lailla kuin nyt panostetaan fyysiseen hyvinvointiin.

Kaisa Leka on porvoolainen sarjakuvapiirtäjä, joka on tehnyt sarjakuvia sisäisistä ja ulkoisista seikkailuistaan noin 25 vuoden ajan. Kaisa työskentelee ja retkeilee yhdessä puolisonsa Christofferin kanssa, ja parivaljakko on palkittu töistään mm. Sarjakuva-Finlandialla, Puupäähatulla ja Vuoden graafikon arvonimellä.



Kaisan ja Christofferin alter egot Hiiri ja Ankka matkustavat kirjojen sivuilla pyörällä ja kajakilla, telттаilevat ja pohdiskelevat olemisen luonnetta. Kaisa tunnetaan myös vammaisuutta käsittelevistä sarjakuvistaan, joissa omakohtaiset kokemukset elämästä jalkaproteesien kanssa yhdistyvät kirpeän humoristisesti yhteiskunnallisiin kannanottoihin.

Lekojen tunnetuin teos Imperfect kertoo huimasta 6300 kilometrin pyörämatkasta New Yorkista San Franciscoon. Kokeellinen sarjakuvakirja koostuu kymmenistä matkan varrelta Suomeen lähetetyistä postikorteista, joissa matkan etenemistä kuvaillaan Ankan veljen lapsille, pienille Ankanpoikasille. Matkan ja kirjan toteuttaminen vaati aikamoisen määrän sisua, mutta myös uskomattoman hyvää tuuria www.kaisaleka.net.



