

VARMISTA OMA JA HENKILÖSTÖSI HYVINVOINTI!

Firstbeat Hyvinvointianalyysi



Valmennuskumppanin yksilö- ja ryhmävalmennukset

Työhyvinvointi alkaa yksilöstä - meistä itsestämme

Hyvinvointi on kokonaisuus, johon vaikuttavat niin työ, vapaa-aika kuin elämäntavatkin. Stressi vaikuttaa sekä henkiseen että fyysiseen hyvinvointiimme.

Sopivassa paineessa saamme enemmän aikaan, mutta pitkäaikainen ylikuormitus ja riittämätön palautuminen laskevat suorituskykyä ja lisäävät sairastumis- ja uupumisriskiä.

Firstbeat Hyvinvointianalyysi antaa jokaiselle keinoja oman hyvinvointinsa varmistamiseen.



VALMENNUSKUMPPANI



FIRSTBEAT HYVINVOINTIANALYYSI ja

Valmennuskumppanin yksilö- ja ryhmävalmennukset

Hallitse stressiä - liiku oikein - palaudu paremmin

Firstbeat Hyvinvointianalyysi on suomalainen, tieteelliseen tutkimukseen perustuva stressin ja palautumisen mittausten menetelmä, joka auttaa tunnistamaan omaan hyvinvointiin vaikuttavat tekijät. Kolmipäiväinen sykevälimittaus antaa henkilökohtaista tietoa mm. työn ja vapaa-ajan fyysisestä ja henkisestä kuormittavuudesta, stressistä sekä liikunnan, palautumisen ja unen riittävydestä. Yksilötasolla hyvinvointianalyysi auttaa tunnistamaan elämäntapojen vaikutukset hyvinvointiin ja löytämään tasapainon työn, vapaa-ajan ja levon välille.

Säästöjä ja tuottavuutta työnantajalle

Analyyisin pohjalta voidaan laatia tavoitteet ja toimenpiteet hyvinvoinnin parantamiseksi jokaiselle työntekijälle erikseen sekä yhteisesti koko organisaatiolle. Organisaatiotasolla hyvinvointianalyysi parantaa työhyvinvointia ja tuottavuutta mm. auttamalla kohdentamaan työhyvinvoinnin toimenpiteitä, ehkäisemällä työkyvyn heikkenemistä ajoissa ja vähentämällä sairauslomista johtuvia kustannuksia.

Hyvinvointianalyysi voidaan toteuttaa yksittäiselle henkilölle tai ryhmäkohtaisena



esimerkiksi yrittäjille, johtoryhmille, tiimeille, erityisryhmille (fyysisesti kuormittavaa työtä tai vuoro- ja matkatyötä tekevät) tai koko henkilöstön työhyvinvointiprojektina.

Mittauksilla ja niiden perusteella kohdennetuilla toimenpiteillä on saatu todennetusti hyviä tuloksia: 85% työntekijöistä kokee tehokkuutensa lisääntyneen ja sairauspoissaolot ovat vähentyneet jopa 30%. Lisätietoa: www.firstbeat.com

Hyvinvointianalyysin toteutus



Hyvinvointianalyysi sisältää alkuinfon, kolmen vuorokauden yhtäjaksoisen sykemittauksen (työssä ja vapaa-aikana), henkilökohtaisen palauteraportin ja asiantuntijan suositukset jatkotoimenpiteistä. Mittaus toteutetaan normaalissa arkiympäristössä työssä ja vapaalla. Mittalaite on pieni ja huomaamaton ja mittauksen toteutus on helppoa ohjeiden avulla.

Mitattu tieto auttaa huolehtimaan omasta hyvinvoinnista

Henkilökohtainen raportti käydään läpi palautetilaisuudessa. Mittaustulos auttaa ymmärtämään, miten eri tekijät vaikuttavat omaan hyvinvointiin, tunnistamaan kuormitustekijöitä ja parantamaan stressinhallintaa. Palautetilaisuudessa asiantuntija antaa



konkreettisia suosituksia hyvinvoinnin tukemiseen sekä auttaa löytämään keinoja riittävään palautumiseen ja suorituskyvyn varmistamiseen: esimerkiksi palauttavien hetkien lisääminen, sopivan liikunnan löytäminen, unen määrän ja laadun parantaminen.

Ryhmämittauksista koostetaan työnantajalle anonyymi yhteenvetoraportti, joka auttaa hahmottamaan henkilöstön hyvinvoinnin kokonaistilanteen.

Tavoitteellinen valmennus tukee hyvinvoinnin kehittämistä

Omaehtoainen mittaus herättää konkreettisesti huolehtimaan omasta hyvinvoinnista. Valmennuskumppani voi tukea haluttujen elämäntapamuutosten käytäntöönviettä henkilökohtaisilla ja ryhmävalmennuksilla, joiden tavoitteet ja sisältö räätälöidään hyvinvointianalyysin tulosten perusteella. Valmennusten aiheita ovat esimerkiksi stressinhallinta ja palautumisen varmistaminen, ajankäytön hallinta ja itsensä johtaminen sekä työhyvinvointi ja työyhteisön toimivuus. Tehtyjen elämäntapamuutosten vaikuttavuus voidaan todentaa seurantamittauksilla.

Heini Salmu KTM, ACC, Valmennuskumppani Oy

- Firstbeat Hyvinvointianalyysin asiantuntija
- ACC-sertifioitu ammatticoach (International Coach Federation ICF)
- DiSC-vuorovaikutusvalmentaja
- Toiminut valmentajana ja työyhteisöjen kehittäjänä eri toimialoilla vuodesta 2007
- Erikoistunut johtamisen, työyhteisöjen ja myynnin käytännönläheiseen kehittämiseen
- Vahva teoriaosaaminen sekä pitkä johtamis- ja kehittämiskokemus mahdollistavat monipuolisten menetelmien ja käytännönläheisten näkökulmien tarjoamisen asiakkaille



Lisätietoja **Firstbeat Hyvinvointianalyysistä sekä valmennuksista - Kysy tarjous itsellesi tai yrityksellesi!**

heini.salmu@valmennuskumppani.fi

P. 040 5158 156

www.valmennuskumppani.fi



VALMENNUSKUMPPANI