

Firstbeat Hyvinvointianalyysi
Johto ja avainhenkilöt

Varmista yrityksesi
avainhenkilöiden
hyvinvointi

Henkilökohtaista tietoa
työssä jaksamiseen

Oletko huolehtinut yrityksellesi tärkeiden ihmisten hyvinvoinnista?

Tue yrityksesi johdon ja avainhenkilöiden jaksamista vaativassa työelämässä sekä osoita sitoutumista heistä huolehtimiseen Firstbeat Hyvinvointianalyysin avulla.

Firstbeat Hyvinvointianalyysi auttaa tunnistamaan hyvinvoinnin tilan sekä siihen liittyvät riskitekijät kokonaisvaltaisesti niin työssä kuin vapaa-aikana. Analyysin pohjalta suunnitellut henkilökohtaiset suositukset motivoivat huomaamaan omien toimien vaikutukset terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Firstbeat Hyvinvointianalyysi auttaa:

Havaitsemaan
riskitapaukset
varhaisessa vaiheessa

**Tunnistamaan
ja ratkaisemaan**
työkykyä haittaavia
ongelmia

Parantamaan
työtehoa ja pitämään
yllä työkuntoa

Ehkäisemään
työuupumusta
ja ennenaikaista
eläköitymistä

**Tunnistamaan vapaa-ajan
ja elämäntapojen vaikutukset
työssä jaksamiseen**

Firstbeat Hyvinvointianalyysi auttaa kestävämpään avainpaikkojen vaatimukset

Kiireisissä ja vastuullisissa avaintehtävissä työskentely voi johtaa tilanteisiin, joissa stressitaso on korkealla ja kiire ohittaa omasta hyvinvoinnista huolehtimisen.

Firstbeat Hyvinvointianalyysi antaa vastauksia yrityksen johdon ja esimiesten kannalta tärkeisiin kysymyksiin kuten:

- Miten voin välttää uupumista?

- Mitkä tekijät elämässäni palauttavat ja kuluttavat voimavarojani?

- Miten voin hallita stressiä?

- Mikä on minulle sopiva määrä liikuntaa?

- Miten pidän positiivista energiatasoa yllä?

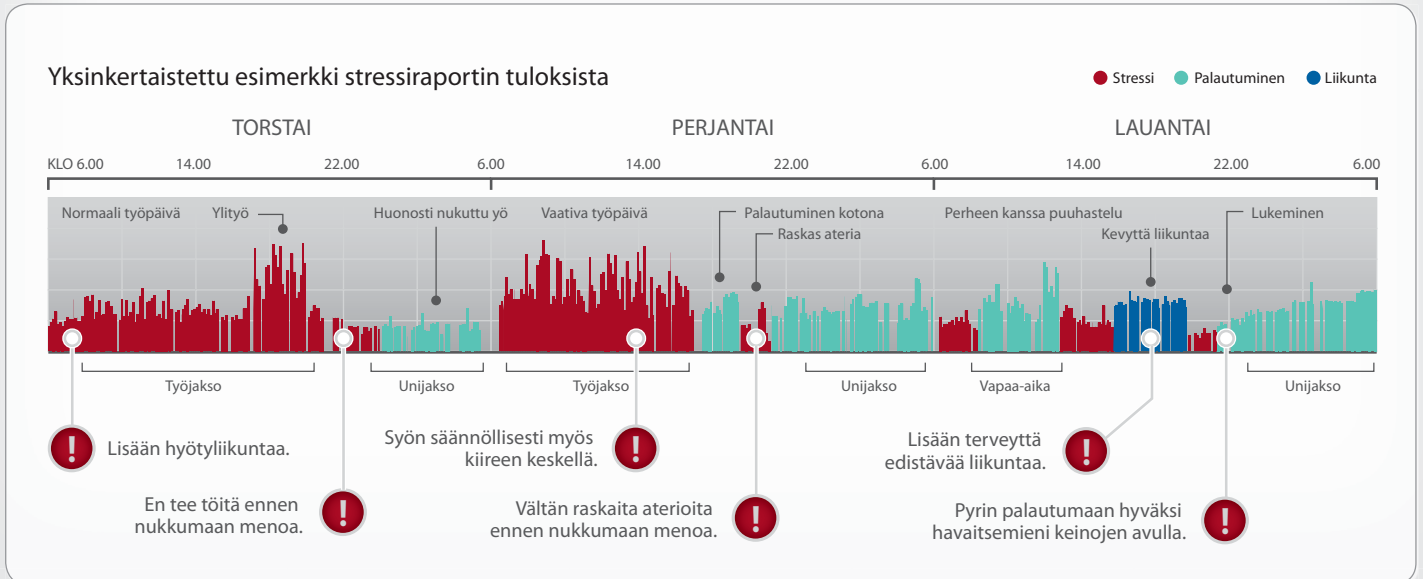
Firstbeat Hyvinvointianalyysi kattaa kaikki hyvinvointiin vaikuttavat osa-alueet. Sen avulla selvitetään mm. kuormitus- ja stressitekijöitä, palautumisen riittävyyttä, unen laatua sekä liikunnan vaikutuksia henkilökohtaisessa elämässä.



Firstbeat Hyvinvointianalyysi soveltuu johdon lisäksi myös muille erityisryhmille kuten paljon matkustaville, lämpötilaltaan tai työajoiltaan poikkeavissa oloissa työskenteleville tai fyysisesti erittäin kuormittavaa työtä tekeville.

Objektiivista ja mitattavaa tietoa aidossa ympäristössä

Hyvinvointikartoitus perustuu sydämen sykettä tietoa analysoivaan tietokoneohjelmaan, Hyvinvointianalyysiin, joka tunnistaa fysiologisia muutoksia sykeväli vaihtelusta. Mittaukset toteutetaan tavallisten päivien aikana – ei testi-ympäristössä.



Lopputuloksena konkreettisia vaikutuksia päivittäiseen elämään.

"Aamupalaverihin herääminen helpottui, kun olo on virkeä ja energinen."

"Perheen kanssa vietetty aika lisääntyi työn ja vapaa-ajan oikeanlaisen jaksottamisen ansiosta."

"Huomasin, että pystyn liikkumaan arkena huomaamattani enemmän."

"Tunnistan paremmin tilanteet, jotka aiheuttavat stressiä minulle."

88 % mitattavista koki saaneensa tärkeää tietoa elämäntapojensa vaikutuksesta terveyteen sekä jaksamiseen.



Kysy lisää Firstbeat Hyvinvointianalyysistä omalta palvelutarjoajaltasi!

www.firstbeat.fi