

**"Firstbeat auttoi asiantuntijoitamme löytämään sopivat tavat pitää huolta itsestään ja suoriutumaan paremmin työssään"**

Marja Kanigan, Henkilöstöjohtaja, Ernst & Young

- **MITATTAVAA TIETOA HYVINVOINNISTA**
- **JOKAISELLE TYÖNTEKIJÄLLE KEINOT HYVINVOINNIN RAKENTAMISEEN**
- **PAREMPAA TYÖTEHOA**
- **EHKÄISEE YLIKUORMITUSTA JA UUPUMUSTA**

**85%** 

**TYÖNTEKIJÖISTÄ KOKEE TEHOKKUUTENSA LISÄÄNTYNEEN**

**100,000+ TEHTYÄ ANALYYSIA**

**1000+ MUKANA FORTUNE 500 -YRITYKSIÄ**

**YLI 90% SUOSITTELEE HYVINVOINTIANALYYSIA**



STRESSI



PALAUTUMINEN



LIIKUNTA



## HYÖDYNÄ HENKILÖSTÖSI VOIMAVARAT



### 1 MITTAUS

Työssä, vapaa-ajalla ja unen aikana



### 2 TULOKSET

Näe hyvinvointiisi vaikuttavat tekijät henkilökohtaiselta raportilta



### 3 LÖYDÄ TASAPAINO

Saat palautteen asiantuntijaltasi ja toimenpidesuosituksia hyvinvointiisi parantamiseksi



### 4 SEURAA VAIKUTTAVUUTTA

**82%** osallistujista onnistuu mielestään parantamaan stressinhallintaa, unenlaatua tai liikuntaa

Suomalainen Firstbeat on kehittänyt edistyksellisen sydämen sykevälimitaukseen perustuvan menetelmän kehon toimintojen analysointiin. 2002 perustetun Firstbeatin taustalla on monitieteinen tutkimus fysiologian, matemaattisen mallintamisen ja käyttäytymistieteiden alueilta. Tuotamme henkilökohtaista ja tarkkaa tietoa stressinhallinnasta, palautumisesta ja liikunnan vaikutuksista.

Tuotteitamme hyödyntävät sadat huippu-urheilujoukkueet, tuhannet yritykset ja miljoonat kuluttajat ympäri maailman.

# VARMISTA HENKILÖSTÖSI HYVINVOINTI

FIRSTBEAT HYVINVOINTIANALYYSI







## HALLITSE STRESSIÄ

- Stressiä hallitseva työntekijä on tehokkaampi ja tekee vähemmän virheitä.
- Autamme tunnistamaan voimavaroja kuluttavat tekijät.
- 85% työntekijöistä kokee tehokkuutensa lisääntyneen.



## PALAUDU PAREMMIN

- Autamme palautumaan paremmin ja rakentamaan voimavaroja seuraavaa päivää varten.
- Vähentää sairauspoissaoloja (Jopa 30%).

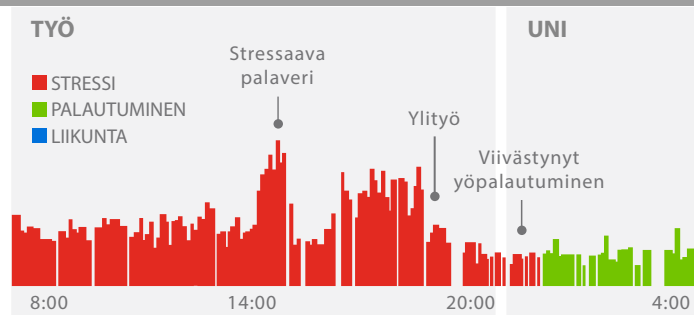


## LIIKU OIKEIN

- Auttaa jokaista työntekijää löytämään sopivan tavan liikkua. Hyväkuntoinen keho kuormittuu vähemmän.
- Todistetusti kannustaa työntekijöitä liikkumaan.

### TORSTAI

Kiireinen työpäivä



83% STRESSI

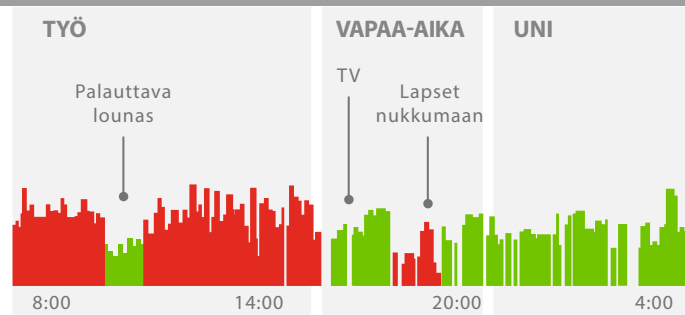
17% PALAUTUMINEN

STRESSITASOSI ON KOHONNUT

Heikko yöpalautuminen 36%

### PERJANTAI

Normaali työpäivä



45% STRESSI

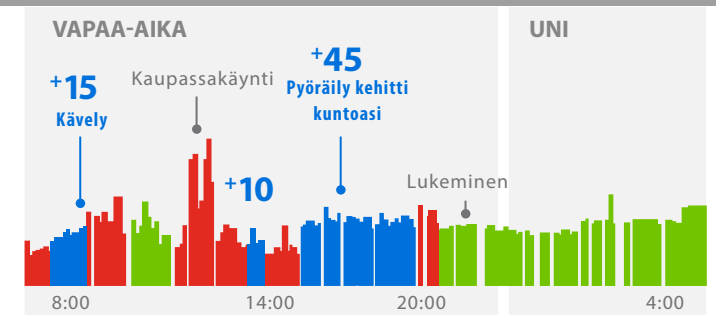
55% PALAUTUMINEN

STRESSI JA PALAUTUMINEN OLIVAT TASAPAINOSSA

Hyvä yöpalautuminen 82%

### LAUANTAI

Vapaa-aika



70/100 LIIKUNTAPISTEET

PÄIVÄN LIIKUNTA EDISTI TERVEYTTÄSI

Erinomainen yöpalautuminen 98%



## FIRSTBEAT ANALYYSI YHDISTÄÄ TYÖN, VAPAA-AJAN JA UNEN

Työhyvinvointi alkaa yksilöstä. Firstbeat Hyvinvointianalyysi antaa jokaiselle työntekijälle keinot oman hyvinvoinnin rakentamiseen ja tarjoaa vinkkejä työssäjaksamiseen ja palautumisen lisäämiseen. Ympäri vuorokautinen mittaus auttaa tunnistamaan henkilökohtaiset kuormitustekijät työssä ja vapaa-ajalla, auttaa asettamaan tavoitteet ja toimenpiteet hyvinvoinnin parantamiseksi jokaiselle työntekijälle erikseen sekä yhteisesti koko organisaatiolle. Mittauksilla ja kohdennetuilla toimenpiteillä on todennetusti päästy parhaimpiin tuloksiin. Investointi henkilöstösi terveyteen ja hyvinvointiin on investointi yrityksesi.



**Toteuta Hyvinvointianalyysi avain- ja johtoryhmille tai hyvinvointiprojektina koko henkilöstölle.**