

TYÖKYKYJOHTAMISEN OPAS



JOHDA TIEDOLLA

ENNAKOI

TEE TULOSTA

SISÄLTÖ

Tulevaisuuden työkyky	2
Modernin työkyvyn rakennuspalikat	3
Vaiva se on pienikin vaiva	4
Stressi – hyvä renki, huono isäntä	5
Palautuminen on taitolaji	6
Liikunta lisää sietokykyä	6
Valintojen vaikutukset	8
Viikonloppu – bailaamaan vai palautumaan?	10
Henkilöstö elämänsä kuntoon	11
Asiantuntijat apunasi	12
”Ihan sama miten meillä voidaan, meillä tehdään töitä”	13



TULEVAISUUDEN TYÖKYKY

Elätkö edelleen siinä uskossa, että työhyvinvointia voidaan parantaa pelkästään työolosuhteisiin ja työtapoihin vaikuttamalla? Turhauttaako, ettei työteho näytä lisääntyvän edes sähköpöydällä, stressipallolla tai parin minuutin taukojumpalla? Entä saako pelkkä ajatus viimeisimmästä tilinpäätöslaskelmasta sinut veltoksi kuin hytkyvä hyytelö? Jos näin on näreet, niin pidäpä penkistäsi kiinni, sillä saatat järkyttyä lukemastasi.

Hyvinvointi koostuu 40 % elämäntavoista ja 30 % perimästä.¹ Myös työolot ja muut ympäristötekijät sekä terveydenhuolto ja sosiaaliset tilanteet vaikuttavat osaltaan hyvinvointiimme. Perimää emme voi muovata, mutta omia elämäntapojemme voimme. Seuraava päivä luodaan edellisen illan valinnoilla – valitse siis fiksusti!

Mitättömiltäkin tuntuvilla, toistuvilla tai säännöllisillä teoilla voi olla merkittävä vaikutus siihen, miten jaksamme töissä ja sen ulkopuolella. Kyse ei ole siitä, että jokainen valinta täytyisi punnitsemalla punnita, vaan siitä, että on itse tietoinen tekemiensä valintojen seurauksista ja niiden vaikutuksesta omaan olotilaan ja jaksamiseen. Jotta parempien valintojen tekeminen ja siten hyvinvoinnin lisääminen on ylipäättään mahdollista, tarvitaan työkalu, joka kertoo, miten oma keho reagoi arjen ja työn erilaisissa tilanteissa. Se työkalu on tässä. Se on Firstbeat Työkykykartoitus.



Fiksuimmat yritykset ovat jo oivaltaneet, että Firstbeat Hyvinvointianalyyseista koostuva Työkykykartoitus-palvelupaketti on helpoin tapa saada selville, miten tietty osa henkilöstöstä tai koko porukka oikeasti voi. Olisiko sinunkin siis aika siirtyä arvailuista faktoihin?

Juho Tuppurainen
Firstbeatin varatoimitusjohtaja

¹McInnis et al (2002). The Case For More Active Policy Attention To Health Promotion. Health Affairs, 21 (2): 78-93.

MODERNIN TYÖKYVYN RAKENNUSPALIKAT

Tuntuuko sinustakin joskus siltä, ettei mikään ole enää entisensä? Maailma muuttuu ja työolosuhteet sen mukana. Nykyajan työ on staattisempaa kuin ennen ja suurin osa työtehtävistä tehdään näyttöpäätteen edessä pääkoppa sauhuten. Taukoja on vähemmän, mutta tulospaineita ja kiireen tuntua sitäkin enemmän. Jatkuvat muutokset sekä työn ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtyminen ovat niin ikään omiaan lisäämään henkilöstön kuormitusta. Hyvin kuormitusta sietävä henkilöstö onkin yritykselle uskomaton kilpailuetu, jolla kelpaa kerskailla.

Työkyky ymmärretään nykyään paremmin kuin aiempina vuosikymmeninä. Myös ajatusmaailmoissa on tapahtunut edistystä, sillä yrityksille on tärkeää, että töissä viihdytään ja tehty työ koetaan itselle merkitykselliseksi. Keinot vastata modernin työkykyjohtamisen haasteisiin ovat olleet aiemmin vähintäänkin suppeat, vaan eivät ole enää. Firstbeat Työkykykartoitus syntyi todelliseen tarpeeseen luomaan parempaa työelämää yritys yritykseltä.

Mistä moderni työkyky muodostuu?

Työkyky rakentuu unen, palautumisen ja liikunnan ympärille. Kun nämä tekijät ovat keskenään sopivasti tasapainossa, ihminen on resilientti eli hän pystyy sopeutumaan ja suoriutumaan paremmin erilaisista vaikeista tai stressaavista tilanteista. Uni on kolmikon tärkein elementti, sillä se määrittelee seuraavan päivän. Unitutkija Henri Tuomilehdon mukaan mielen ja kehon päivittäinen hyvinvointi syntyy hyvästä palautumisesta, ja hyvä palautuminen taas on seurausta riittävästä ja laadukkaasta unesta. Nukkuminen siis todellakin on kuin laittaisi rahaa pankkiin – hyvin nukuttu yö, hyvin tehty työ!



**Hallitse
stressiä**



**Palaudu
paremmin**



**Liiku
oikein**

**Lue lisää työkyvyn
tehokolmikosta
sivuilta 5–7.**

VAIVA SE ON PIENIKIN VAIVA

Työvireyteen- ja tehokkuuteen vaikuttavien asioiden ei tarvitse olla isoja. Joidenkin mielestä mitättömiltä tuntuvat vaivat, kuten jännityspäänsärky tai allergiaoireet, ovat tosiasiaassa tehokkaita suorituskyvyn vähentäjiä. Kutsumme tällaisia ”pikkuvioista” kärsiviä työntekijöitä puolivaloisiksi, sillä he kaasuttavat eteenpäin ikään kuin toinen ajovalo pimeänä.



Liikenteessä toisen lampun varassa ajava auto saa poliisilta turvallisuussyistä huomautuksen, mutta puolivaloisen työntekijän ongelmaa ei huomaa välttämättä kukaan. Pieni tarkkaavaisuus ei olisi pahitteeksi, sillä nimensä mukaisesti puolikuntoisen työntekijän työteho ja tuottavuus on vain puolet normaalista. ”Mitätön” vaiva, mittavat kustannukset:



UNETTOMUUS

15 miljoonaa euroa vuodessa²



LIKKUMATTOMUUS

1–2 miljardia euroa vuodessa³



ALKOHOLI

900 miljoonaa euroa⁴



TYÖN AIHEUTTAMA STRESSI

Noin miljardi euroa vuodessa⁵



TUPAKOINTI

220 miljoonaa euroa vuodessa⁶

TUPAKKATAUOT

410 miljoonaa euroa vuodessa⁶



TEKEMÄTTÖMÄT TYÖT

Yksityissektorilla 4,6 miljardia ja kuntasektorilla miljardin euron suorat kustannukset⁷

¹ Menetetyn työpanoksen kustannukset (STM 2014).

² Terveystalon työterveyden ylilääkäri Minna Pihlajamäki.

³ UKK-instituutin johtaja Tommi Vasankari.

⁴ Marke Jääskeläinen: Arvio eräistä alkoholien ja huumeiden käytön aiheuttamista välillisistä kustannuksista Suomessa vuonna 2012. Yhteiskuntapolitiikka 81 (2016):6.)

⁵ Tampereen yliopiston dosentti Marja-Liisa Manka.

⁶ Vähänen M. Tupakoinnin yhteiskunnalliset kustannukset ja niiden arviointimenetelmät. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 15/2015. THL 2015.

⁷ Tekemättömän työn vuosikatsaus 2016.

STRESSI – HYVÄ RENKI, HUONO ISÄNTÄ

Mitä stressi oikeastaan on?

Stressi on kehon normaali reaktio, joka nostaa vireystasoa. Stressireaktio syntyy fyysisten tai psyykkisten tekijöiden seurauksena, kuten rankan liikuntasuorituksen jälkeen tai jännittäessä.

Hyvä vai huono stressi?

Lyhytkestoinen stressi on hyödyllistä esimerkiksi työtehtäviä suorittaessa, sillä se saa sykkeen nousemaan ja ajatukset juoksemaan. Sopiva määrä stressiä lisää suorituskkyä ja motivaatiota sekä auttaa keskittymään ja antaa mukavan energiapiikin. Pitkäkestoinen stressi sen sijaan on haitallista, sillä se estää kehoa rauhoittumasta ylläpitämällä elimistön korkeaa vireystilaa. Liiallinen ja pitkäkestoinen stressi on terveysriski, joka voi johtaa erilaisiin sairauksiin ja uupumukseen.

Tunnista stressi

Fyysiset oireet:

- uniongelmat
- fyysiset vaivat, kipu
- sairastelu, infektioherkkyys
- ruoansulatusongelmat
- ruokahalun väheneminen tai lisääntyminen
- verenpaineen kohoaminen, sydänoireet
- palautumisen heikkeneminen, krooninen väsymys.

Psyykkiset oireet:

- muutokset mielialassa
- muistin häiriöt
- motivaation puute
- ahdistuneisuus
- ärtyneisyys, levottomuus
- keskittymiskyvyn puute
- lisääntynyt tai vähentynyt läheisyysdentarve
- muutokset nautintoaineiden ja päihteiden käytössä.

Taltuta stressi

Optimaalinen stressin ja palautumisen tasapaino mahdollistaa kehittymisen elämän eri osa-alueilla. Jos siis tunnet itsesi stressaantuneeksi, ryhdy toimenpiteisiin ongelman ratkaisemiseksi. Kun reagoit stressiin ajoissa, voit saavuttaa pienilläkin muutoksilla merkittäviä tuloksia ja pidät samalla huolta resilienssistäsi. Huolehtimalla säännöllisestä ja monipuolisesta ravitsemuksesta sekä hyvästä yöunesta vaikutat jo tehokkaasti omaan jaksamiseesi ja hyvinvointiisi. Palauttava, kevyt liikunta auttaa myös ehkäisemään liiallista kuormitusta. Täydellisyyteen ei tarvitse pyrkiä, mutta hyvä ohje on tehdä 80-prosenttisesti terveyttä tukevia valintoja.

Suurin osa suomalaisista kuolee tarttumattomiin sairauksiin. Monet näistä sairauksista olisivat ehkäistävissä terveellisillä elintavoilla.

Lähde: Duodecimin ja Suomen Akatemian konsensuslausuma 2017.

PALAUTUMINEN ON TAITOLAJI

Palautuminen on yhtä kuin palkkari?

Palautuminen tarkoittaa vireystilan laskua esimerkiksi unen tai rentoutumisen aikana. Ihminen tarvitsee säännöllistä palautumista terveyden ja suorituskyvyn ylläpitämiseksi sekä voimavarojen palauttamiseksi. Palautumisen aikana keho lepää ja korjaa itseään sekä fyysisesti että henkisesti.

Mikä palauttaa?

Hyvä palautuminen on taitolaji, jossa voi kehittyä. Laadukkaan unen, levon ja rentoutumisen lisäksi hyvä fyysinen kunto ja terveellinen ravitsemus tukevat palautumista. Samoin hyvät ihmissuhteet, mukavat harrastukset, huumori ja myönteinen elämänasenne toimivat vastapainona stressille.

Miksi palautuminen on tärkeää?

Hyvin nukutun yön jälkeen olo on kuin vastavoidelluilla suksilla – kaikki luistaa kuin rasvattu! Jos taas uni ei palauta, ajatukset pätківät eikä mikään tunnu menevän niin kuin Strömsössä.

Myös päivän aikana olisi hyvä löytää rauhallisia ja palauttavia hetkiä, sillä jo muutaman minuutin rentoutuminen auttaa parantamaan vireystasoa ja työtehoa. Kun polla on terässä, mieliala nousee ja motivaatio työntekoon kasvaa.

LIIKUNTA LISÄÄ SIETOKYKYÄ

Liikkumalla kohti parempaa jaksamista

Liikunta on yksi tehokkaimmista keinoista lisätä sekä palautumisen laatua että stressinsietokykyä. Kevyt liikunta, kuten kävely, pihatytöt ja muu hyötyliikunta, kiihdyttää aineenvaihduntaa ja edistää terveyttä. Kunnan kohottamiseksi on kuitenkin järkevää liikkuu välillä reippaammin eli hengästyen ja hikoillen. Palauttava ja ennen kaikkea mielekäs liikunta parantaa yönun laatua ja auttaa tasapainoon pääsemisessä silloinkin, kun työntekijä on kärsinyt stressistä jo pitkään. Arjen oikeanlaisella rytmityksellä keho palautuu ja kunto kehittyy.

Terveyden kannalta on tärkeää kehittää sekä lihasvoimaa että kestävyyskuntoa, jotta liikunnan vaikutukset saadaan kohdistettua niin hengitys- ja verenkiertojärjestelmään kuin tuki- ja liikuntaelimistöön.

Säännöllinen liikunta lisää tutkitusti työkykyä

- Aktiivisesti yli kolme tuntia viikossa liikkuvat palautuvat kaikkein parhaiten.¹
- Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä matalampaan objektiiviseen stressiin työpäivinä.²
- Liikunnan harrastajilla on keskimääräistä vähemmän sairauspoissaoloja.³

¹ Firstbeat 2014.

² Teisala, T., Mutikainen, S., Tolvanen, A., Rottensteiner, M., Leskinen, T., Kaprio, J., Kolehmainen, M., Rusko, H., Kujala, U. (2014). Associations of physical activity, fitness, and body composition with heart rate variability-based indicators of stress and recovery on workdays: a cross-sectional study.

³ Holopainen, E., Lahti, J., Rahkonen, O., Lahelma, E., & Laaksonen, M. 2012. Liikunta ehkäisee pitkiä sairauslomia. Helsinki: Helsingin yliopisto. Suomen Lääkärilehti, 67:14–15, 1155–1159.

Motivaatiota liikkumiseen kaiken kuntoisille työntekijöille

Liikkumisen lukuisista terveyshyödyistä huolimatta vain joka kymmenes työkäinen liikkuu terveyden kannalta riittävästi.⁴ Liikuntaseteleiden tarjoaminen on ylivoimaisesti suosituin tapa kannustaa työntekijöitä liikkumaan, mutta usein tätä etua hyödyntävät vain jo ennestään hyväkuntoiset tai aktiivisesti liikkuvat, jolloin kaksi tärkeintä kohderyhmää – heikkokuntoiset ja passiiviset – jää tavoittamatta. Miten sinä voisit auttaa koko henkilöstöäsi löytämään liikunnan ilon?

Firstbeat Hyvinvointianalyysin tarjoama tarkka tieto omasta kuntotasosta on tehokas tapa herätellä kaiken kuntoisia työntekijöitä liikkumaan ja kiinnittämään huomiota omaan arkiaktiivisuuteen. Kunnan kehittyessä tehokkuus, laatu ja motivaatio lisääntyvät, mutta sairauspoissaolot ja presenteismi vähenevät. Hyvinvointianalyysin Kuntotaso-ominaisuus on siis konkreettinen mittari paitsi yksilön oman kunnan kehittämisen myös yrityksen toimenpiteiden vaikuttavuuden seurantaan. ROI ylös, kulut alas!

Miksi kuntotason mittaaminen ja kunnan kehittymisen seuraaminen Hyvinvointianalyysillä kannattaa?

Hyödyt yritykselle

- Näyttää osaltaan hyvinvointiin panostettujen eurojen tuottavuuden.
- Vaikuttaa ennakoivasti hyvinvointiin ja työssäjaksamiseen vähentäen sairauspoissaoloja ja presenteismia.
- Seuraa konkreettisesti tehtyjen toimenpiteiden vaikuttavuutta sekä yksilö- että yritystasolla.

Hyödyt työntekijälle

- Kertoo tämänhetkisen kuntotason ja sen vaikutukset työhön ja arkeen.
- Kannustaa työmatkaliikuntaan sekä kehittämään aktiivista ja vireää työyhteisöä.
- Motivoi seuraamaan kunnan kehittymistä ja sen vaikutuksia omaan hyvinvointiin ja työssäjaksamiseen.

⁴ Suomalaisen fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 (OKM 2011:15).



VALINTOJEN VAIKUTUKSET

Tässä on Anne. Hän on nukkunut yönsä hyvin, ja lähtee täyttävän aamupalan jälkeen toimistolle. Muutaman kilometrin matka taittuu joutuisasti jalan, vaikka vähän sateleekin. Onneksi Anne on varustautunut sään mukaisesti sateenvarjolla.

Aamupäivä menee kiireessä töitä paiskien, mutta terveellinen lounas työkaverin kanssa antaa uutta virtaa. Edellisen päivän menot ja meiningit jaetaan iloisissa tunnelmissa naurunremakan säestämänä.

Palaverin jälkeen kahvitauko on paikallaan. Päivän toisen tauon Anne käyttää venyttellen, sillä se saa veren kiertämään ja ajatuksen luistamaan. Vielä pari lasillista vettä, ja jaksaa taas jatkaa!

"Sainpas sen tarjouksen tehtyä!" Näihin tunnelmiin on hyvä taputella työpäivä ja aloittaa rentouttava viikonloppu perheen ja harrastusten parissa.



Tässä on Pete, joka katsoi eilen illalla jännittävän leffan oluen ja poppareiden kera. Elokuvan jälkeen Pete nukahti nopeasti, mutta heräili pitkin yötä ja nyt väsyttää vallon vietävästi. Töihin on kuitenkin mentävä.

Töissä Peten ajatus takkuua kuin Röllipeikon tukka. Hommat etenevät hitaasti, mutta suhteellisen varmasti.

Ruokatuntiin ei ole tänään aikaa. Jospa autokaistalta napattu kerroshampurilainen toisi helpotusta kurnivaan vatsaan.

Pete selviää päivästä litkimällä kahvia ja energiajuomaa. "Kyllä lähtee!" hän tsemppaa itsevarmasti silmät sikkurassa.

Kello lyö neljä ja päivä on pulkassa. Pete päättää kuitenkin tehdä vielä yhden homman loppuun, joten työpäivä venyy yhdeksään tuntiin. Toivottavasti viikonloppu on toivoa ja palautumista täynnä!

PELAA FIRSTBEAT HYVINVOINTIANALYYSI -PELIÄ

Testaa, millaiset vaikutukset arjen valinnoilla on sinun työkykyysi!

firstbeat.com/fi/hyvinvointianalyysi-peli/

VIIKONLOPPU – BAILAAMAAN VAI PALAUTUMAAN?

Pitkä työviikko takana, rentouttava viikonloppu edessä – vai onko sittenkään? Lauantai on itse asiassa tutkitusti viikon stressaavin päivä.¹ Mistä se johtuu?

Perjantaina työpäivän kiireet seikkailevat usein mielessä vielä kotiinlähdön jälkeenkin, jolloin palautuminen viivästyy. Viikonlopulle on myös saatettu asettaa suuria odotuksia ja paljon aktiivista tekemistä, eikä varsinaiselle levolle jää juurikaan aikaa. Myös alkoholin käyttö ja valvominen kuluttavat voimavaroja. Rentoutuminen ei siis aina tarkoita palautumista.

VINKKEJÄ VIRKEÄN JA PIRTEÄN VIIKONLOPPUUN

- Jos viikonloppu on yhtä aikataulutettu kuin työpäivä, on vaikea löytää aikaa palautumiselle. Vaihda kellon kyttäily hitaaseen kävelylenkkiin, jonka aikana keskityt kuuntelemaan luonnon ääniä. Kuuletko jo, kuinka käki kukkuu? **kukkuu, kukkuu**
- Asioiden lykkääminen on omiaan aiheuttamaan stressiä, joten tee tärkeimmät askareet heti pois päiväjärjestyksestä, niin voit huilia hyvillä mielin päivästä riippumatta.
- Jätä työasiat työviikon huoliksi. Työsähköpostin kuikuilu vapaapäivänä on kuin kävelisi tarkoituksella kuralätäkköön juhlakengät jalassa: hullunhauska idea, mutta jälkikäteen itkettää. Mitäs menit sinne!
- Vaikka juhliminen silloin tällöin tekeekin terää, on viikonlopun biletytputken jälkeen usein puhti poissa ja polla pipi. Suuntaamalla vipattavat menoajat kohti rauhallisempia aktiviteetteja näet ja tunnet, että vaihtamalla paranee! Miniloma kylpylässä tai kakkukahvit ystävän kanssa virkistävät varmasti ja tuottavat henkistä pääomaa pitkälle tulevaan työviikkoon.



Uskomatonta, mutta totta! Lauantai on usein koko viikon kuormittavin päivä, vaikka eihän silloin ole edes töitä. Homma menee niin, että jopa ne kivatkin tekemiset kuluttavat voimavaroja, jolloin akku on maanantaina vielä perjantaitakin tyhjempi. Muista siis pyhittää vapaapäivinä aikaa myös rentoutumiselle ja ihan vain mielen nollaukselle – muutenkin kuin alkoholin avulla. Ehkä seuraava työviikko näyttäytyy jo hieman kirkkaammassa valossa!

Niina Karstunen

Firstbeatin hyvinvointiasiantuntija

¹Firstbeat 2011.

HENKILÖSTÖ ELÄMÄNSÄ KUNTOON

Hyvinvointi ja siten myös työkyky syntyy stressin, kuormituksen ja palautumisen tasapainosta. Jos nyt kysyisit työntekijöiltäsi, kuinka moni heistä haluaisi voida ja jaksaa paremmin, niin monenko käden arvelisit nousevan pystyyn? Varmasti joka ikisen.

Hyvinvoiva henkilöstö on yrityksen kilpailuetu

Firstbeat Työkykykartoitus on työkalu, jota ilman et voi tietää, miten yrityksesi työntekijät todella voivat. Fakta on niin, että ilman mitattua tietoa hyvinvointi jää pelkäksi termiksi, jolle ei ole perusteita. Kysymys kuuluukin, haluatko johtaa mututuntumalla vai tiedolla? Valinnan ei pitäisi olla kovin vaikea.

Työkykykartoitus on henkilökohtainen, kolme päivää kestävä mittaus, joka näyttää arjen valintojen vaikutukset kehoon. Työkykykartoitus antaa jokaiselle työntekijälle omat keinot työkyvyn ja palautumisen kehittämiseen ja kertoo, missä olette onnistuneet niin yksilöinä kuin organisaationa ja mihin panostamalla voitte saada parhaat tulokset.

Firstbeat Työkykykartoituksella teet tulosta

85% työntekijöistä kokee työtehokkuutensa lisääntyneen.

Sairauspoissaolojen määrä vähenee jopa

30%.

Kannustaa todistetusti työntekijöitä liikkumaan.

ASIAANTUNTIJAT APUNASI

Työkykykartoitus sisältää aina Firstbeat Hyvinvointianalyysin ja henkilökohtaisen raportin jokaiselle työntekijälle. Lisäksi Firstbeatin asiantuntija antaa palautteen jokaiselle työntekijälle erikseen tai ryhmänä. Henkilökohtainen mittaus ja palaute motivoi tutkitusti pysyviin elämäntapamuutoksiin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamiseksi.



Palautuminen rakennetaan pienillä valinnoilla

Terveysterroristin pyhä kolminaisuus koostuu liikunnasta, levosta ja ravinnosta. Älä tuomitse itseäsi, jos et ehdi tai jaksa harrastaa liikuntaa niin paljon kuin haluaisit, vaan pyri tekemään päivittäin edes jotain fyysistä aktiiviteettia, johon sinulla riittää aikaa ja joka rasittaa kehoasi sopivalla tavalla. Joskus oma tuntemus jaksamisesta sumentuu, ja stressin, kuormituksen ja väsymyksen täyttämä olotila alkaa tuntua normaalilta. Silloin on hyvä pysähtyä ja kysyä itseltään, mitä minulle oikeasti kuuluu. Myös terveellinen ravitsemus ja riittävä veden juonti pitkin päivää edistävät palautumista.

Miro Vesala

Firstbeatin hyvinvointiasiantuntija



Liikunta antaa energiaa töihin ja vapaalle

Liikkuminen kannattaa! Kekkosenkin sanoin kaikki syyt, jotka estävät meitä liikkumasta säännöllisesti, ovat tekosyitä. Aktiiviset ihmiset kokevat vähemmän stressiä ja heillä on myös tutkitusti matalampi stressitaso kuin vähän liikkuvilla. Lajilla tai rasituksella ei ole loppupeleissä mitään väliä, kunhan vain liikkuu ja kokee sen mielekkääksi. Työpaikan yhteiset liikuntahetket ovat erinomainen keino lisätä paitsi henkilöstön hyvinvointia myös yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ihminen on luotu liikkumaan ja tekemään töitä. Jos ei ole liikettä, mitään ei tapahdu. Missään.

Jaakko Kotisaari

Firstbeatin hyvinvointiasiantuntija



Stressinhallinnan keinot ovat monet

Stressin minimoimiseksi kannattaa käyttää luovuutta. Jos sinulla on joustava työaika, hyödynnä sitä nukkumalla pari tuntia pidempään ja mene töihin vaikka kymmeneksi. Aloita työpäivä sähköpostien selailun sijaan vaativimmilla työtehtävillä, sillä aamuisin olet tutkitusti parhaimmillasi. Kelien sallissa ota läppäri ja mene puistoon tekemään töitä tai järjestä kävelypalaveri. Ulkona olevat ärsykkeet voivat synnyttää uusia ideoita ja saat kaupan päälle leppoisaan hyötyliikuntaa. Jos työkaverit ottavat päähän, järjestä itsellesi palaveri, jossa teetkin vain töitä – kukaan ei häiritse, ja pystyt työskentelemään tehokkaammin. Kokeile myös järjestää itsellesi viikoittain hetki, jolloin et tee mitään. Hetken joutenolo saattaa jopa tuplata tuottavuutesi!

Mikke Salminen

Firstbeatin hyvinvointiasiantuntija

"IHAN SAMA MITEN MEILLÄ VOIDAAN, MEILLÄ TEHDÄÄN TÖITÄ"

Jos näkökantasi yrityksen pyörittämiseen on sama kuin otsikossa, niin viimeistään nyt on sopiva aika pysähtyä. Me Firstbeatissa teemme kaikkemme, jotta suomalaiset työntekijät voisivat tehdä työnsä virkeänä ja suorituskykyisenä. Millä tavalla sinä haluat henkilöstösi tekevän töitä ja elävän elämäänsä?

Sinä valitset, haluatko johtaa tiedolla vai mutulla. Valinnastasi riippuen yrityksesi tekee joko tulosta tai tappiota. Mitattuun dataan perustuvalla tiedolla lisäät yrityksesi arvoa ja osoitat työntekijöillesi, että välität. Henkilöstöstään huolehtiva yritys erottuu joukosta ja houkuttaa osaavia työntekijöitä.

Edelläkävijät ovat voittajia

Työkyvyn mittaamiseksi on olemassa jos jonkinmoista kyselyä ja lippulappusta, mutta niiden tuloksiin ei ole luottamista. Huippu-urheilijat tietävät, että maksimaalisen suorituskyvyn saavuttamiseksi tarvitaan kovan harjoittelun lisäksi tarkkaa tietoa omasta kehosta. Sinä voit varmistaa henkilöstösi työkyvyn samalla, maailmanluokan huippu-urheilijoiden ja joukkueiden luottamalla teknologialla, Firstbeat Työkykykartoituksella.

**Hyvinvoiva henkilöstö on todellakin
yrityksen paras kilpailuetu.**



**Onko sinulla varaa
jättää se käyttämättä?**



**Tilaa nyt maksuton asiantuntijakäynti, jossa kuulet,
miten Firstbeat Työkykykartoitus voi hyödyttää juuri
sinun yritystäsi:**

firstbeat.com/tyokykykartoitus



Firstbeat Technologies Oy
Tel. +358 8 415 415 41
info@firstbeat.fi

FIRSTBEAT.COM