”Kyselyihin voi vastata omalla tavallaan, mutta Firstbeat Hyvinvointianalyysi kertoo täyttä totta.”

Katja Sorri, Henkilöstöjohtaja, Keskisuomalainen Oyj

ENNAKOI

JOHDA TIEDOLLA

TEE TULOSTA

YLI 90% TYÖNTEKIJÖISTÄ SUOSITTELEE

250,000+ MITTAUSTA

7000+ YRITYSTÄ

85% TYÖNTEKIJÖISTÄ KOKEE TEHOKKUUTENSA LISÄÄNTYNEEN

JOPA 30% VÄHEMMÄN SAIRAUSPOISSAOLOJA

STRESSI

PALAUTUMINEN

LIIKUNTA

FIRSTBEAT

VARMISTA HENKILÖSTÖSI

1. **ALKUINFO KOKO HENKILÖSTÖLLE**

2. **MITTAUS**
   3 vrk mittaus työssä ja vapaa-ajalla on helppo toteuttaa arjen keskellä.

3. **TULOKSET**
   Työntekijä näkee hyvinvointiinsa vaikuttavat tekijät henkilökohtaiselta, selkeästi ymmärrettävältä raportilta ja saa lisäksi motivoivan yksilö- tai ryhmäpalautteen. Tarvittaessa työntekijä ohjataan työterveyshuoltoon.

4. **SEURAA VAIKUTTAVUUTTA**
   82% käyttäjistä onnistuu parantamaan stressinhallintaa, unenlaatua tai liikuntaa.

Firstbeat Työkykykartoitus on palvelu, jolla saat mitattavaa tietoa työkyvystä ja näet, miten organisaatiosi todella voi. Työkykykartoitus perustuu Firstbeatin kehittämään ainutlaatuiseen sykeanalyysiin, joka tuottaa henkilökohtaista ja tarkkaa tietoa stressinhallinnasta, palautumisesta ja liikunnan vaikutuksista. Tuotteisiimme luottavat sadat huippu-urheilijat ja joukkueet, hyvinvoinnin ammattilaiset ja miljoonat kuluttajat ympäri maailman.

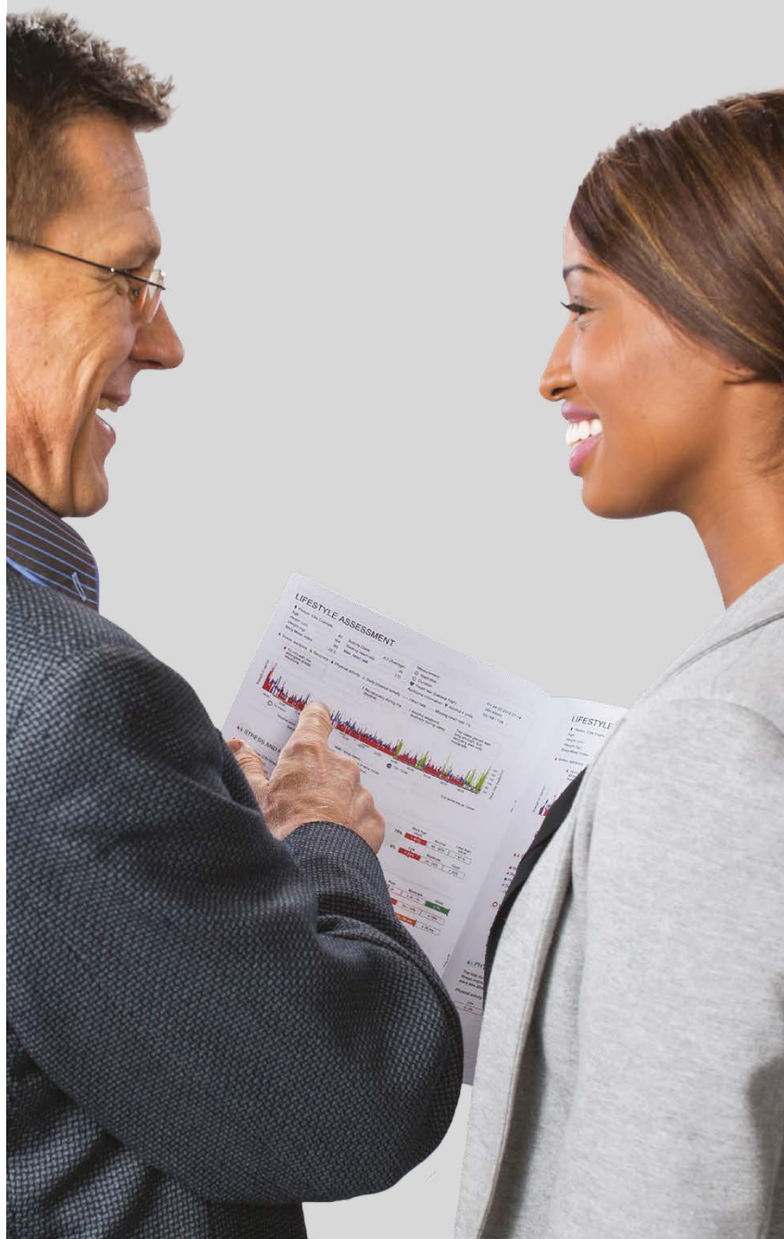
ALOITA VAIKUTTAMINEN JO TÄNÄÄN!

Kysy lisää:
08 415 415 41
info@firstbeat.fi
firstbeat.fi

FIRSTBEAT

HYVINVOIVA HENKILÖSTÖ TUO TULOSTA

FIRSTBEAT TYÖKYKYKARTOITUS



TYÖHYVINVOINTI LÄHTEE YKSILÖSTÄ

Tiesitkö, että hyvinvointi koostuu **40%** elämäntavoista? Firstbeat Hyvinvointianalyysi on ympärivuorokautiseen sykeanalyysiin perustuva ainutlaatuinen työkalu, joka antaa jokaiselle työntekijälle keinot oman hyvinvoinnin rakentamiseen niin työssä kuin vapaa-ajalla. Hyvinvointianalyyseista koostuva Firstbeat Työkykykartoitus on helpoin ja luotettavin tapa saada selville, miten henkilöstö todella voi. Kolme päivää kestävä sykeanalyysin perustuva mittaus auttaa jokaista työntekijää pääsemään elämänsä kuntoon ja kertoo lisäksi, missä olette onnistuneet niin yksilöinä kuin organisaationa ja mihin panostamalla voitte saada parhaimmat tulokset.

Firstbeat Työkykykartoituksella toteutat vaikuttavan työhyvinvointiprojektin helposti avain- ja johtoryhmille tai koko henkilöstölle.

Stressiä hallitseva työntekijä on tehokkaampi ja tekee vähemmän virheitä.

- Tunnista stressi ja reagoi siihen ajoissa.
- Pienilläkin valinnoilla voi saada aikaan suuria tuloksia.
- 85% työntekijöistä kokee tehokkuutensa lisääntyneen.

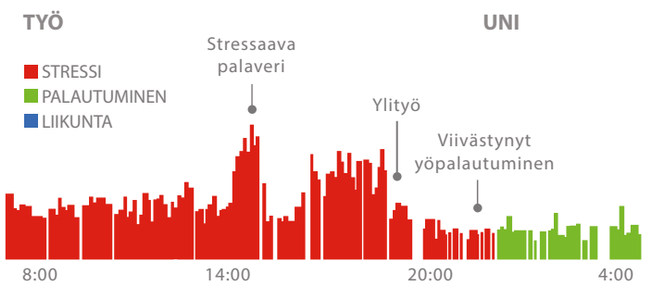
Hyvä palautuminen on hyvinvoinnin perusedellytys.

- Jo muutaman minuutin rentouttavat hetket pitkin päivää parantavat työtehoa ja vireystasoa.
- Päivänaikainen palautuminen edistää myös laadukasta unta.

Säännöllinen liikunta parantaa tutkitusti työkykyä lisäämällä sekä palautumisen laatua että stressinsietokykyä.

- Löydä itsellesi mielekäs ja sopiva tapa liikkua.
- Kannustaa todistetusti työntekijöitä liikkumaan.

TORSTAI Kiireinen työpäivä

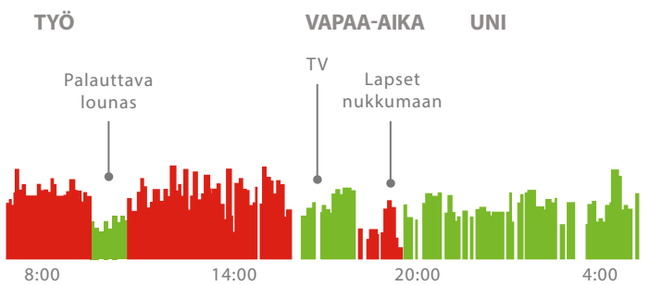


83% STRESSI **17%** PALAUTUMINEN

Heikko yöpalautuminen 36%

STRESSITASOSI ON KOHONNUT

PERJANTAI Normaali työpäivä

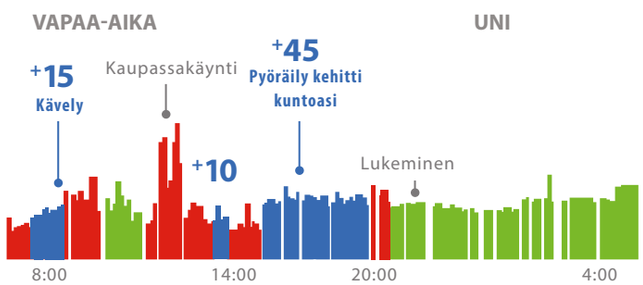


45% STRESSI **55%** PALAUTUMINEN

Hyvä yöpalautuminen 82%

STRESSI JA PALAUTUMINEN OLIVAT TASAPAINOSSA

LAUANTAI Vapaalla



70/100 LIIKUNTAPISTEET

Erinomainen yöpalautuminen 98%

PÄIVÄN LIIKUNTA EDISTI TERVEYTTÄSI