

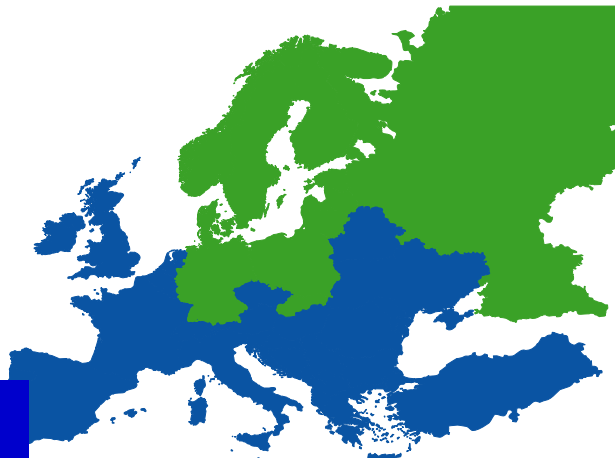


Firstbeat hyvinvointimittaus osana esimiesvalmennusohjelmaa

Pirjo Erkkilä
HRD Manager Itella Oyj
20.5.2014

ITELLA

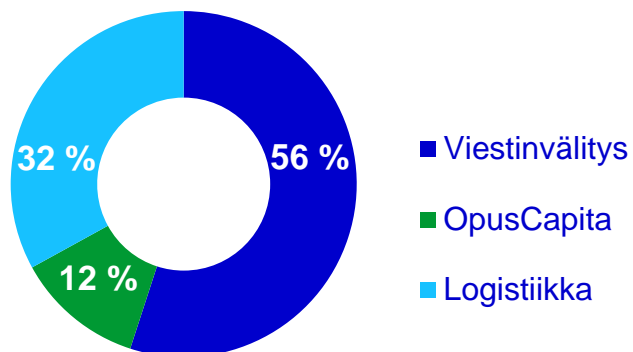
Itella lyhyesti



Palvelut

- Postipalvelut
- Logistiikan palvelut
- Verkkokaupan palvelut
- Taloushallinnon prosessit

Liikevaihto / liiketoimintaryhmä



Liikevaihto 2013

1 977 milj. euroa

Toimintaa 11 maassa

Kansainvälisen
liikevaihdon osuus 24 %

Henkilöstö

26 000

Esimiesvalmennusohjelma

- kohderyhmä n 100 logistiikan esimiestä

Kaikille pakolliset:

- 4 lähipäivää
 - Hyvä esimiestyö -peli
 - Minä esimiehenä
 - Näe numeroiden taakse
 - Valmentavan esimiehen vuorovaikutustaidot
- Lähipäiviin liittyvät ennakko- ja välitehtävät
 - Keskustelu- ja pohdintatehtäviä
- Verkkokursseja
- Etäkoulutuksia (Lync)
- Lisäksi vapaavalintaisia osioita

Miksi Firstbeat osaksi esimiesvalmennusohjelmaa?

- Nykyaikainen esimies- ja asiantuntijatyö edellyttää hyviä itsensä johtamisen valmiuksia
- Työhyvinvointi on johtamisen yksi osa-alue, jonka merkitys kasvaa jatkuvasti
 - Oman työhyvinvoinnin johtaminen
 - Oman organisaation työhyvinvoinnin johtaminen omalla hyvällä esimerkillä
- Hyvän esimiestyön edellytys on hyvinvoiva esimies
 - Firstbeat hyvinvointimittaus auttaa ymmärtämään kuinka hallita stressiä, parantaa suorituskykyä töissä sekä parantaa elämänlaatua omilla valinnoilla
 - Henkilökohtaiset tulokset herättävät ja motivoivat toimintaan
- Firstbeat antaa esimiehelle yksilölliset raportit:
 - Stressi ja palautuminen
 - Liikunta ja energiakulutus
 - Elämäntavat (päivittäinen kuormitus ja voimavarat)
- Tulokset hyödynnettävissä esimiehen omaan kehitysohjelmaan
- Yksikkötasolla tuloksia voidaan hyödyntää erilaisten tukitoimien avulla
 - Pari- ja ryhmäcoachausta
 - Tarvittaessa liikunta- terveydenhallinta- yms tukiryhmien ylläpito



Toteutus

- Yhteistyössä Firstbeatin ja työterveyshuollon kanssa
- Mittaus tehtiin 11/2013 – 1/2014 yhteensä 80 henkilölle
 - Osa oli tehnyt mittauksen aikaisemmin
 - Osalla oli mittauksen estäviä sairaustiloja
- Ryhmäpalautetilaisuuksia (2 h)
5 kpl 1-2/2014
- Yksilöpalautteet (45 min)
tapaamisen yhteydessä tai puhelimitse 1-3/2014



Mitä sain kartoituksesta?

- esimiesten ajatuksia

- Tietoa itsestäni ja omasta hyvinvoinnista
 - Stressaavan päivän jälkeen elimistö pysyy ”kierroksilla” myös unen aikana, eikä yöni palauta kulutettuja voimavaroja
- Muistan syödä ja juoda säännöllisesti, myös kiireen keskellä
- Oli mielenkiintoista ja hyvä tietää palaudunko ja nukunko tarpeeksi
 - Alkoholin vaikutus (uneen) oli tiedossa, mutta silti (vaikutuksen vahvuus) yllätys
- Pohdin omaa työntekotapaani ja ajankäyttöäni
- Hyvä tietää liikunnan riittävydestä
 - Pidän kiinni omista harrastuksista, sillä mukavat elämykset edistävät hyvinvointiani
- Voin miettiä miten soveltaa prosessin aikana saamaani tietoa omaan alaisiini
- Kokonaisuus kuntoon: työ, vapaa-aika ja uni aika haltuun



KIITOS

Pirjo Erkkilä HRD Manager Itella Oyj
Pirjo.erkkila@itella.com
Puh. +35840 524 3097
www.itella.fi