

Example June 2017



Firstbeat Hyvinvointianalyysi

FIRSTBEAT HYVINVOINTIANALYYSI

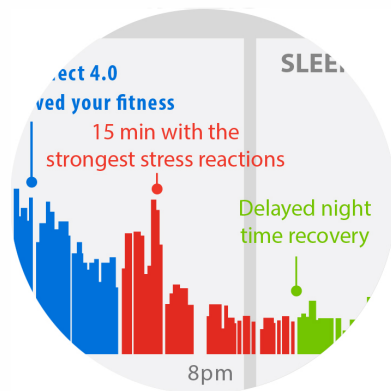


SYKEVÄLIMITTAUS

19

henkilöä osallistui palveluun

27.04.2017 -
01.06.2017



HENKILÖKOHTAINEN RAPORTTI

Osallistujat oppivat tunnistamaan henkilökohtaiset työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät.



ASIAANTUNTIJAN PALAUTE

42

hyvinvointia edistävää tavoitetta asetettiin palvelun aikana.



TOIMENPITEET

Osallistujille annettiin konkreettisia toimenpidesuosituksia hyvinvoinnin edistämiseksi.



JATKUVUUS

Seurantamittauksella voit nähdä ovatko muutokset pysyviä.

⚡ STRESSI – MITTAUKSEN TULOKSET

👤 Itseraportoitu stressi

53% Kokee olevansa stressaantunut

📊 Mitattu stressitasapaino

82% Stressi ja palautuminen tasapainossa

18% Ylikuormitusriski kohonnut

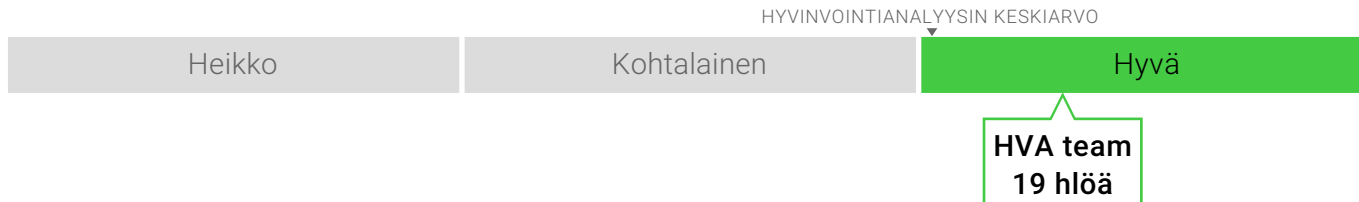
0% Ylikuormitusriski kohonnut merkittävästi
- Suositellaan jatkotutkimuksia

📌 Tulos perustuu useaan stressin ja palautumisen muuttujaan.

✅ Toimenpiteet

47% Osallistujista asetti stressinhallintaan liittyvän tavoitteen

📊 Mitattu stressitasapaino - Ryhmän tulos




📌 Stressiä hallitseva työntekijä on tehokkaampi ja tekee vähemmän virheitä. Stressin vastapainoksi tarvitaan palautumista edistämään työssäjaksamista ja vähentämään ylikuormittumisen riskiä.

UNI – MITTAUKSEN TULOKSET


Itseraportoitu uni

74% Nukkuu mielestään riittävästi

Mitattu uni

 44% Palautui unen aikana hyvin

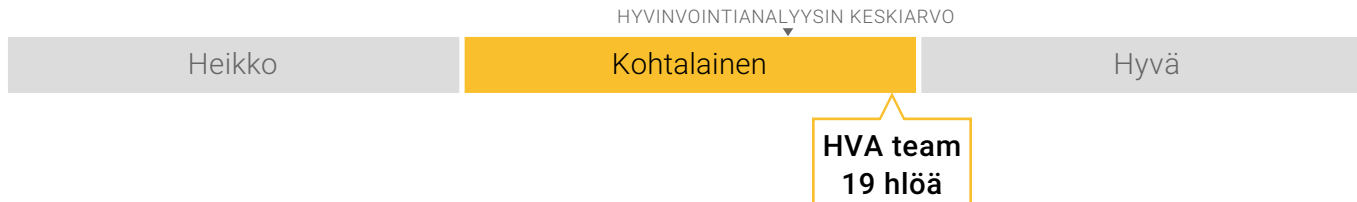
 56% Palautui unen aikana kohtalaisesti

 0% Palautui unen aikana heikosti

Toimenpiteet

53% Osallistujista asetti uneen ja palautumiseen liittyvän tavoitteen

Mitattu uni - Ryhmän tulos



Riittävä uni ja palautuminen unen aikana parantavat työntekijän kykyä selviytyä kuormittavista tilanteista. Kehittämällä palautumista rakennetaan voimavaroja seuraavaa päivää varten.

LIIKUNTA – MITTAUKSEN TULOKSET

Itseraportoitu liikunta

68% Liikkuu mielestään riittävästi terveyden kannalta

Mitattu liikunta

53% Liikkui riittävästi terveyden kannalta

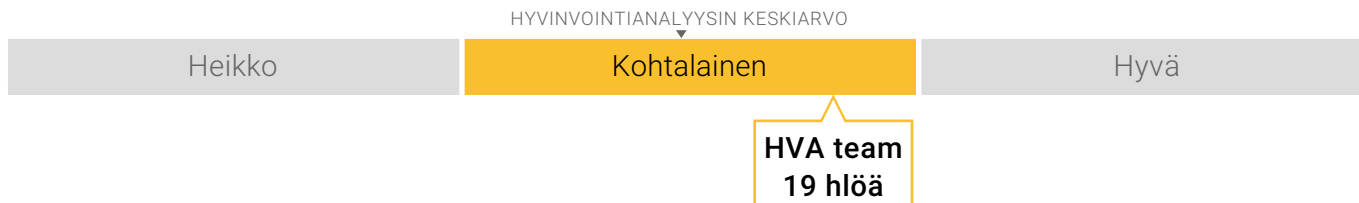
31% Liikkui kohtalaisesti

16% Ei liikkunut riittävästi

Toimenpiteet

42% Osallistujista asetti tavoitteen liikunnan lisäämiseen

Mitattu liikunta - Ryhmän tulos



Hyväkuntoinen työntekijä on terveempi, kokee vähemmän stressiä ja palautuu paremmin. Hyvä fyysinen kunto vähentää myös työn kuormittavuutta ja parantaa työtehoa.



TAVOITTEET

Tavoitteiden määrä

42 Tavoitetta yhteensä

2,2 Tavoitetta / henkilö

Tavoitteiden jakaantuminen

47% Stressinhallintaan liittyen

53% Uneen liittyen

42% Liikuntaan liittyen

5% Ravitsemukseen liittyen

TOP3 suosituimmat tavoitteet

1. Pyrin tauottamaan työtäni.
2. Lisään aktiivisuutta päiviini, esim. käytän portaita, kävelen lyhyet matkat, vältän yhtäjaksoista istumista.
3. Käyn ajoissa nukkumaan.





KIITOS!

www.firstbeat.fi