

Hyvinvointianalyysin yksilöpalaute 30min

Palauttekeskustelun tavoite: Asiakas oppii tunnistamaan Hyvinvointianalyysin avulla omat vahvuudet sekä kehityskohteet ja osaa asettaa konkreettisen hyvinvointitavoitteen kehityskohteiden tukemiseksi.

noin
5min

A. Esittelyt ja johdanto

1. Esittele itsesi (luottamuksen rakentaminen) ja kerro palautteen perusidea.
2. Kysy onko asiakas osallistunut aiemmin Hyvinvointianalyysi-mittaukseen.
3. Kerro lyhyesti Hyvinvointianalyysin tausta ja hyödyt: **mitä ja miksi mitattiin?**
4. Pyydä asiakastasi kuvailemaan lyhyesti mittausajankohtaa.

noin
10min

B. Tulosten läpikäynti vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa

1. Kartoita aloituskyselyn avulla asiakkaan hyvinvointiin vaikuttavat kuormitustekijät.
2. Kertaa lyhyesti stressin ja palautumisen määritelmä.
3. Käy tulokset läpi **vuorovaikutuksessa** asiakkaan kanssa päivä kerrallaan.
 - Unen palauttavuus
 - Stressin ja palautumisen tasapaino
 - Liikunnan terveysvaikutukset
4. Totea johtopäätökset tuloksesta Yhteenveto-sivun avulla.
 - Pyydä asiakasta kertomaan mittaustuloksesta yksi hyvä asia ja yksi kehityskohde.
5. Mikäli asiakkaasi on syytä ohjata jatkotutkimuksiin, mainitse hänelle asiasta viimeistään tässä vaiheessa.

noin
10min

C. Hyvinvointitavoitteen asettaminen yhdessä keskustellen

1. Pyydä asiakasta asettamaan yksi tärkeä tavoite, jonka hän kokee tällä hetkellä oman hyvinvointinsa kannalta tärkeäksi.
2. Pyydä lisäksi nimeämään muutama konkreettinen asia, mitä tavoitteeseen pääseminen häneltä edellyttää. Pyydä asiakasta myös kertomaan, miten hän aikoo seurata tavoitteen saavuttamista.
3. Kysy asiakkaalta miten todennäköistä on, että hän saavuttaisi tavoitteensa asteikolla 1-10. Jos vastaus on alle 9, kysy mitä pitäisi tapahtua, jotta todennäköisyys kasvaisi.
4. Kertaa lopuksi asiat, jotka asiakkaan on tärkeä muistaa tavoitteen saavuttamiseksi.
Hyvinvointianalyysin tavoite on, että asiakas tiedostaa mittauksen jälkeen tärkeimmät kehityskohteensa ja miten niitä voisi edistää.

noin
5min

D. Seurantasuositus ja jatkotoimenpiteet

1. Muistuta asiakasta seurannan tärkeydestä. Seurantamittaus auttaa todentamaan toimenpiteiden tehokkuutta ja tukee tavoitteen saavuttamista.
2. Varmista lopuksi onko asiakkaalla kysyttävää ja kiitä osallistumisesta Hyvinvointianalyysi-mittaukseen.