



Gruppfeedback: Att tänka på

1. Berätta om målet med mätningen

- Livstilsanalysen mäter hjärtslag, samt hjärtfrekvensvariation.
- Med hjälp av mätningen vill vi identifiera de faktorer som belastar, om återhämtningen är tillräcklig samt den fysiska aktivitetsnivåns hälso-och konditionsfrämjande effekter.
- Målet är att stödja stresshanteringen, främja bättre återhämtning och motionera rätt.

2. Gå igenom tolkningen av individuella rapporter genom att använda en exempelrapport

- Använd inte någons private resultat, om inte annat är överenskommet.
- Påminn om att resultaten påverkas av b.l.a.
 - Hälsotillstånd, sjukdomar, medicinering och alcohol.
 - Även andra belastande faktorer så som stress, övervikt, dålig kondition eller tung fysisk aktivitet kan synas i resultaten.

3. Gå igenom gruppens resultat med hjälp av grupprapporterna

- Den anonyma grupprapporten kan skapas förutsatt att gruppen innehåller minst 15 st. mätdygn, eller 5 deltagare.
- Det finns flera olika typer av grupprapporter. Välj de rapporter som bäst passar syftet.

4. Utöver resultaten ge även rekommendationsgärder och uppmuntra gruppen till att sätta upp mål som stödjer deras välbefinnande

- Ge exempel på exempelvis:
 - Hur man kan effektivisera stresskontrollen.
 - Förbättra återhämtningen.
 - Utveckla den fysiska konditionen.
- I slutet du även ge en möjlighet för var och en att lägga upp personliga mål (1-3st.) Rapportens sista sida kan användas för detta ändamål.”

5. Sammanfatta slutsatser och kom överens om eventuell fortsättning

- Uppföljande mätningar.
- Andra coachingtillfällen.
- Individuell feedback.