



Näin annat ryhmäpalautteen

1. Kerro mittaamisen tavoite

- Hyvinvointianalyysi mittaa sydämen sykettä ja sykevälivaihtelua
- Mittauksen avulla pyritään selvittämään yksilöllisiä kuormitustekijöitä, palautumisen riittävyyttä sekä liikunnan terveys- ja kuntovaikutuksia.
- Tavoitteena on tukea stressinhallintaa, auttaa palautumaan paremmin ja liikkumaan oikein.

2. Käy läpi henkilökohtaisten raporttien tulkinta esimerkkiraportteja hyödyntäen

- Kenenkään henkilökohtaisia tuloksia ei esitellä.
- Muistuta, että tuloksiin vaikuttavat mm.:
 - Terveystila, sairaudet, lääkitys ja alkoholi
 - Myös muut kuormitustekijät, kuten stressi, ylipaino, heikko kunto, tai raskas fyysinen harjoittelu voivat näkyä tuloksissa.
- Voit hyödyntää Firstbeatin ryhmäpalautekalvoja, jotka löydät Oppimisympäristön laadattavasta materiaalista.

3. Käy läpi ryhmän tulokset ryhmäraporttien avulla

- Ryhmäyhteenvetojen tekemiseksi suositellaan, että ryhmän koko on vähintään 10 henkilöä.

4. Anna toimenpidesuositukset ja kannusta ryhmää asettamaan henkilökohtaiset, hyvinvointia tukevat tavoitteet

- Anna vinkkejä esimerkiksi:
 - Stressinhallinnan tehostamiseen
 - Palautumisen parantamiseen
 - Fyysisen kunnon kehittämiseen
- Voit antaa lopuksi hetken aikaa henkilökohtaisten tavoitteiden (1-3 kpl) asettamiseen. Raporttien yhteydessä on Tavoitteet-sivu, jota voi hyödyntää.

5. Vedä yhteen johtopäätökset ja sovi mahdolliset jatkotoimenpiteet

- Seurantamittaukset
- Muut (valmennus)tapaukset
- Henkilökohtaiset palautteet