

# Ryhmäprojektin toteuttaminen

19 August 2019

# TEHOSTA TOIMINTAASI RYHMÄPROJEKTILLA

- Hyvinvointianalyysi kannattaa toteuttaa ryhmämittauksena silloin, kun mitattavia on useita. Näin säästät aikaa ja rahaa.
- Ryhmäprojekti voi koostua esimerkiksi yksilöistä uudessa valmennusryhmässä tai olla kokonainen yritys tai sen osa.
- Ryhmäraportointityökalun avulla voit seurata tietyn ryhmän kehitystä tai tehdä vertailua kahden ryhmän välillä.



# RYHMÄPROJEKTIN EDUT ASiantuntijalle

- Ryhmämittaaminen mahdollistaa:
  - Mitattaville yhteisen aloitus- ja palautetilaisuuden.
  - Mahdolliset henkilökohtaiset palautteet voidaan pitää lyhyempikestoisina ryhmäpalautteen jälkeen.
  - Ryhmäraportointi tuloksista, kehityskohteista ja vaikuttavuudesta silloin, kun mitattavia on vähintään 10 henkilöä → yksityisyysuoja!
  - Mittausten valmistelu ja analysointi  
Hyvinvointianalyysi-ohjelmassa on nopeampi toteuttaa ryhmänä.
    - Voit hallinnoida päiväkirjoja, kartoituksia sekä raportteja kerralla koko ryhmällä.



# RYHMÄMITTAAMISEN EDUT ASIAKKAALLE

- Yksilölle:
  - Tiedon, mikä voi auttaa voimaan hyvin ja missä on parannettavaa.
  - Tulosten lisäksi jokaiselle 1-2 toimenpidettä, jotka vievät kohti tavoitetta. Sovittava elämäntilanteeseen ja terveydentilaan.
- Yritykselle tai ryhmälle yhteenveto:
  - Mitä mittauksella saatiin aikaan ja minkälaisia hyvinvointilupauksia tehtiin.
  - Keskeiset johtopäätökset ja tyytyväisyystulokset.
  - Suositukset mihin yritystasolla kannattaa panostaa ja milloin toinen mittaus olisi hyvä toteuttaa.

# RYHMÄPROJEKTIN ETENEMINEN

1. Asiakkaille pidetyssä alkuinfoissa voit sopia mittauksen ajankohdan sekä ohjeistaa mittauksen toteuttamisessa ja laitteiden toimituksessa.
  - Voit käyttää apuna Alkuinfo -diasarjaa
2. Luo asiakkaistasi ryhmä Hyvinvointianalyysi-ohjelmassa (ks. ohjevideot).
3. Mittausten valmistuttua voit luoda tarvitsemasi ryhmäraportit.
4. Halutessasi voit myöhemmin lisätä henkilöitä jo olemassa olevaan ryhmään Ryhmäraportointityökalun avulla.
5. Sovi asiakkaiden kanssa yhteinen ryhmäpalaute, jossa käynte läpi ainakin projektin yhteenvedon sekä kuinka yksilöraportteja luetaan.
6. Asiantuntijan tehtävänä on tukea asiakkaita yksilöllisten toimenpiteiden suunnittelussa, vaikka annetaankin ryhmäpalaute.
  - Voit käyttää apuna Ryhmäpalaute -diasarjaa

# RYHMÄPALAUTE

- Kesto noin 60 min.
- Osallistujille jaetaan omat henkilökohtaiset raportit. Raporttien tulkinta käydään läpi esimerkkiraporttien avulla.
- Ryhmäpalautteen kulku:
  - Johdatus Hyvinvointianalyysiin ja stressiin
  - Raporttien tulkinta esimerkkiraporttien kautta
  - Esimerkkejä toimenpiteistä
  - Tavoitteiden asettaminen
  - Yhteenveto ja loppukeskustelu
- Jatkotoimenpiteet:
  - Tarjotaan mahdollisuus henkilökohtaiseen palautteeseen (15-30min/hlö)
  - Sovitaan mahdollisten seurantamittausten ajankohta





# HYVINVOINTIANALYYSIN RYHMÄRAPORTIT

- Saatavana olevat ryhmäraportit:
  - Projektin yhteenveto
  - Ryhmäyhteenveto
  - Aloituskyselyn ryhmäyhteenveto
  - Asiantuntijan ryhmäyhteenveto
  - Fyysisen kuormittumisen ryhmäraportti

# RYHMÄYHTEENVETO – STRESSI

## ⚡ STRESSI – MITTAUKSEN TULOKSET

### 👤 Itseraportoitu stressi

53% Kokee olevansa stressaantunut

### 📊 Mitattu stressitasapaino

82% Stressi ja palautuminen tasapainossa

18% Ylikuormitusriski kohonnut

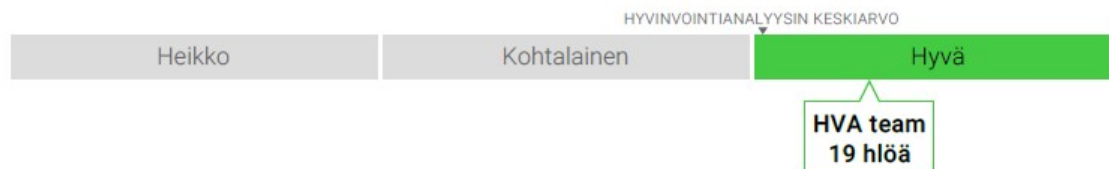
0% Ylikuormitusriski kohonnut merkittävästi  
- Suositellaan jatkotutkimuksia

📘 Tulos perustuu useaan stressin ja palautumisen muuttujaan.

### 📋 Toimenpiteet

47% Osallistujista asetti stressinhallintaan liittyvän tavoitteen

### 📊 Mitattu stressitasapaino - Ryhmän tulos



HVA team

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



# RYHMÄYHTEENVETO – UNI

## UNI – MITTAUKSEN TULOKSET

### Itseraportoitu uni

74% Nukkuu mielestään riittävästi

### Mitattu uni

44% Palautui unen aikana hyvin

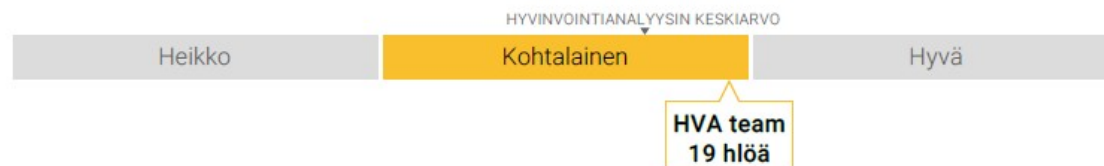
56% Palautui unen aikana kohtalaisesti

0% Palautui unen aikana heikosti

### Toimenpiteet

53% Osallistujista asetti uneen ja palautumiseen liittyvän tavoitteen

### Mitattu uni - Ryhmän tulos



HVA team



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

# RYHMÄYHTEENVETO – LIIKUNTA

## 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



HVA team



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

# RYHMÄYHTEENVETO – TAVOITTEET

## 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. Pysin tauottamaan työtäni.
2. Työstä lähdettyäni nolleen ajatukseni mieluisan tekemisen parissa.
3. Lisään aktiivisuutta päiviini, esim. käytän portaita, kävelen lyhyet matkat, vältän yhtäjaksoista istumista.

Tavoitteet kokoavat asiakkaiden nostamat tavoitteet. Asiantuntijan on tärkeää viedä tavoitteen asettelua oikeaan suuntaan tulosten valossa.

# MITEN HYVINVOINTIA TYYPILLISESTI PARANNETAAN?

- Kuormitustekijöiden tunnistaminen ja parempi stressinhallinta
- Palauttavien hetkien lisääminen
- Sopivan liikunnan löytäminen
- Unen lisääminen (34%)
- Nautintoaineiden käytön vähentäminen

Lähde: Firstbeatin tietokanta (yli 100 000 asiakasmittausta)



# YHTEENVETO HYVINVOINTIPROJEKTISTA

- Yhteenvedossa voit antaa suositukset tulosten pohjalta
- Voit tiivistää tulokset yritysjohdolle ja asiakkaille sekä korostaa seurannan merkitystä.



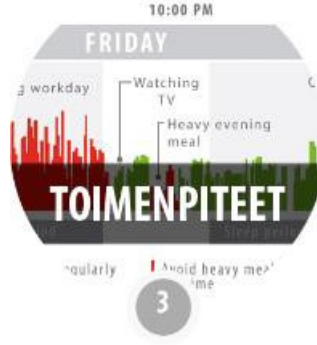
1

3 vrk sykevälimittaukseen osallistui 68 henkilöä.



2

Osallistujat saivat henkilökohtaisen tulosraportin sekä Hyvinvointiasiantuntijan palautteen



3

125 henkilökohtaista hyvinvointia tukevaa tavoitetta

Suositukset mittausten perusteella. Esim.:

”Kokonaistilanne henkilöstön hyvinvoinnissa on mittausten perusteella kohtalainen. Parannettavaa vaikuttaa olevan liikunta-aktiivisuudessa. Osittain myös henkilöstön itse kokema hyvinvointi on alentunut. Lisäksi havaitsimme...

- -
- -
- -

Mittaustulosten perusteella suosittelemme seuraavia toimenpiteitä:

1. Työpaikkaliikuntaa
2. Stressi hallintaan -kurssi
3. Unikoulu

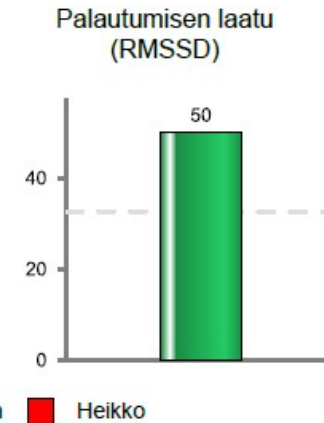
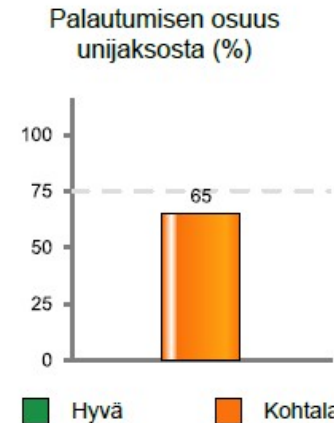
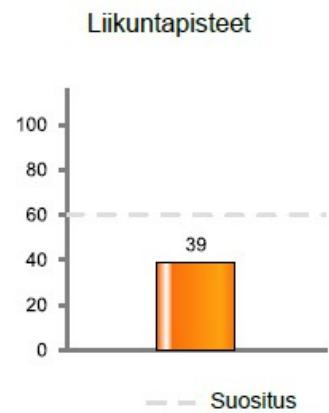
Katso suosittelemamme palveluntarjoajat.”

# RYHMÄYHTEENVETORAPORTTI

Hyvinvoinnin kehityskohteiden tunnistaminen ja seurantatulosten vertailu

## Yritys X: osasto 1

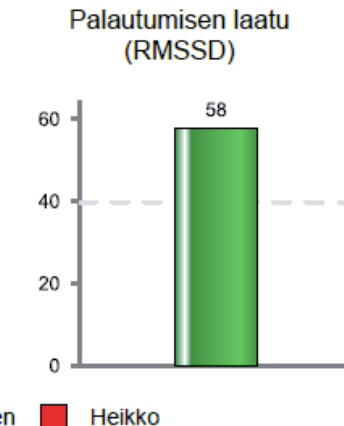
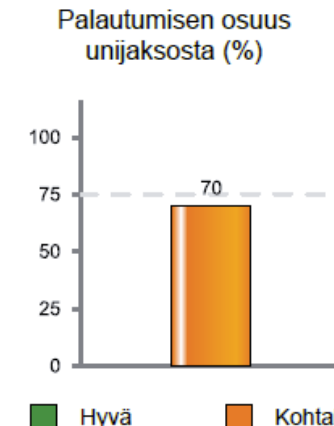
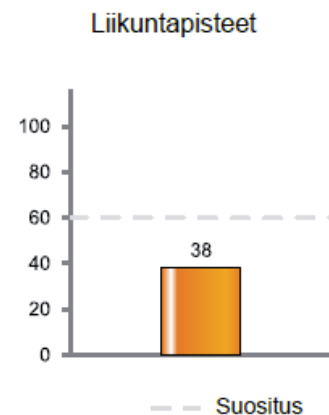
Raportointipvm	<b>18.11.2014</b>
Kartoituksia	<b>14</b>
Mittauksia	<b>51</b>
Ikä (ka)	<b>45</b>
Painoindeksi (ka)	<b>25,5</b>



Hyvä Kohtalainen Heikko

## Yritys X: osasto 2

Raportointipvm	<b>18.11.2014</b>
Kartoituksia	<b>17</b>
Mittauksia	<b>53</b>
Ikä (ka)	<b>38</b>
Painoindeksi (ka)	<b>25,4</b>

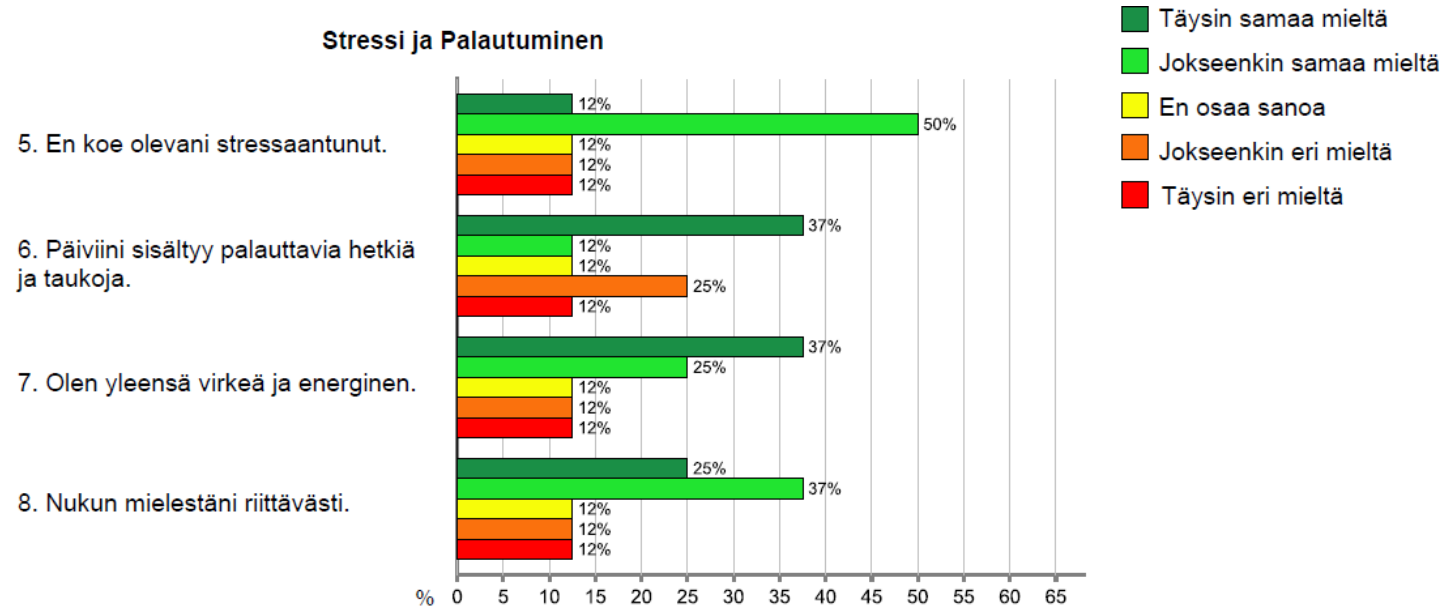


Hyvä Kohtalainen Heikko

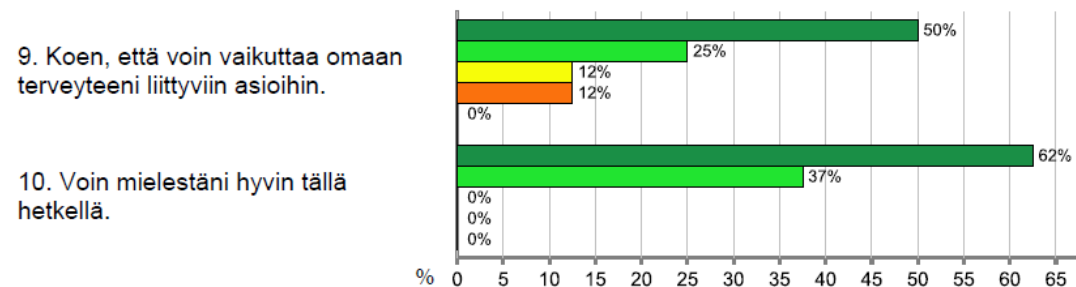
# ALOITUSKYSELYN YHTEENVETO

## Subjekttiivisen kokemuksen ja fysiologisen mittaustiedon vertailu

### Stressi ja Palautuminen



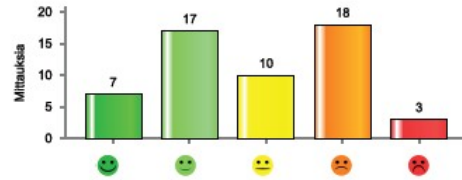
### Henkilökohtainen hyvinvointi



# ASiantuntijan Ryhmäraportti

Auttaa tunnistamaan ylikuormitusriskin omaavat työntekijät

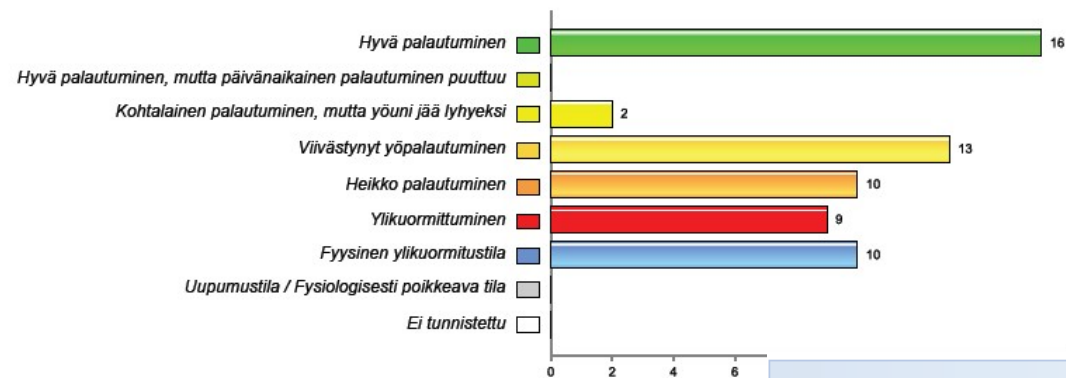
## Itse raportoidun unenlaadun jakauma



## Alkoholin käyttö

32% mitatuista päivistä sisälsi alkoholin käyttöä (keskimäärin 2,9 annosta/päivä).

## Kuormitustilan luokittelun jakauma



**i** Kuvaaja osoittaa mittausvuorokausien jakauman kuormitustilan luokittelun eri tasoille. Palkin vie sijoittuneiden mittausvuorokausien määrän. Henkilökohtaiset tulokset on esitetty raportin seuraavien niiden henkilöiden nimet, joilla analyysin perusteella todettiin merkkejä huonosta tai viivästyneestä lisäyönneistä (oikea).

## Huomioitavaa

Kartoitukset, joissa kuormitustilan luokittelu ■, ■, ■, ■ tai  (5/22):

- Kerrossiivoja Case ■ ■ ■
- Kova kipu Case ■ ■ ■ ■
- Kova stressi Case ■ ■ ■
- Kova stressi, heikko kunto Case ■ ■ ■
- Kuormittunut Esimies Case ■ ■ ■

HUOM! Tämä raportti tarkoitettu ainoastaan asiantuntijalle,

**EI MISSÄÄN NIMESSÄ YRITYKSELLE TAI ASIAKKAILLE!**

Kartoitukset, joissa merkkejä lisäyönneistä (1/22):

- Lisäyönti Case



Kiitos.