

FIRSTBEAT HYVINVOINTIANALYYSI



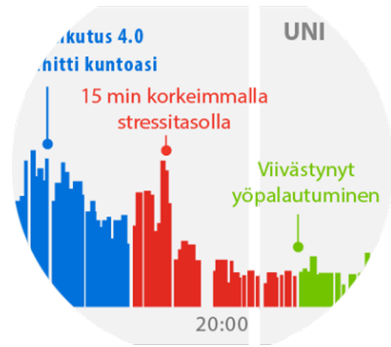
LOPPURAPORTTI – 11/2015

FIRSTBEAT HYVINVOINTIANALYYSI



SYKEVÄLIMITTAUS

Palveluun osallistui
91 henkilöä
1.10.-29.10.2015



HENKILÖKOHTAINEN RAPORTTI

Työntekijät oppivat tunnistamaan henkilökohtaiset työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät.



ASIAANTUNTIJAN PALAUTE

Palvelun aikana työntekijät asettivat **358** hyvinvointia ja suorituskykyä parantavaa tavoitetta.



TOIMENPITEET

67% teki yhden tai useamman hyvinvointia tukevan muutoksen elämäntapoihinsa.



JATKUVUUS

81% haluaisi osallistua palveluun uudelleen, oppia lisää ja nähdä ovatko muutokset pysyviä.

STRESSI – MITTAUKSEN TULOKSET

Itseraportoitu stressi

57% Kokee stressiä

Mitattu stressi

57% Stressi tasapainossa

34% Stressin määrä kohonnut

9% Stressin määrä kohonnut merkittävästi
→ Suositellaan jatkotutkimuksia

Toimenpiteet

28% Työntekijöistä asetti stressinhallintaan liittyvän tavoitteen.

Stressin ja palautumisen tasapaino ryhmällä



Tulos 11/2015
91 hlö



Stressiä hallitseva työntekijä on tehokkaampi ja tekee vähemmän virheitä. Stressin vastapainoksi tarvitaan palautumista. Riittävä palautuminen edistää työssäjaksamista ja vähentää ylikuormittumisen riskiä pitkällä aikavälillä.

UNI – MITTAUKSEN TULOKSET

Itseraportoitu uni

55% Nukkuu mielestään riittävästi

Mitattu uni

23% Palautui riittävästi unen aikana

64% Palautui unen aikana kohtalaisesti

12% Palautuminen unen aikana heikko

Toimenpiteet

20% Työntekijöistä asetti tavoitteen riittävään uneen ja palautumiseen liittyen.

Unen aikainen palautuminen ryhmällä



Tulos 11/2015
91 hlö



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

LIIKUNTA – MITTAUKSEN TULOKSET

Itseraportoitu liikunta

42% Liikkuu mielestään riittävästi terveyden kannalta

Mitattu liikunta

20% Liikkuu riittävästi terveyden kannalta

47% Liikkuu kohtalaisesti

33% Ei liiku riittävästi

Toimenpiteet

19% Työntekijöistä asetti tavoitteen liikunnan tai arkiaktiivisuuden lisäämiseen.

Liikunnan määrä ryhmällä



Tulos 11/2015
91 hlö



Hyväkuntoinen työntekijä on terveempi, kokee vähemmän stressiä ja palautuu paremmin.

📋 TAVOITTEET – 11/2015

11/2015 mittauksessa

358 Henkilökohtaista tavoitetta

3,9 Tavoitetta per henkilö

TOP 3 suosituinta tavoitetta

- 1. Käyn ajoissa nukkumaan.**
- 2. Muistan syödä ja juoda myös kiireen keskellä.**
- 3. Pyrin harrastamaan liikuntaa. (Keskimäärin 3,6 kertaa viikossa)**



81%

Työntekijöistä koki, että Hyvinvointianalyysi auttoi edistämään hyvinvointia.

YHTEENVETO

Suosituksset

Mittaustulosten perusteella suosittelemme panostamaan seuraaviin hyvinvoinnin alueisiin

1. Unikoulu
2. Stressinhallinta
3. Vapaa-ajan liikuntaharrastuksen tukeminen

"Sain arvokasta tietoa..."



95%

stressitekijöistäni



95%

palautumisestani



86%

liikunnastani



67 %

onnistui tekemään yhden tai useamman muutoksen elämäntapoihinsa!

81%

Haluaisi uusintamittauksen.

95%

Suosittelisi mittausta muille.



KIITOS!

www.firstbeat.fi