

Firstbeat Hyvinvointianalyysi – First Me – objektiivista ja mitattavaa tietoa sinun voimavaroistasi.

Kiinnostaisiko Sinua saada **tietoa omasta hyvinvoinnistasi** ja selvittää hyvinvointiisi vaikuttavia stressi ja voimavaratekijöitä?

Firstbeat Hyvinvointianalyysin avulla **opit tunnistamaan itsellesi tyypillisiä kuormitustekijöitä**, joista yleisempiä ovat jatkuva kiire ja henkiset paineet.

Kuormittumisen merkit on hyvä oppia tunnistamaan ajoissa. Lyhytaikainen stressi parantaa suorituskykyä, mutta pitkittynyt stressi vähentää voimavaroja ja saattaa johtaa uupumukseen ja sairastumiseen.

Hyvinvointianalyysi on sijoitus tulevaisuuteesi. Saat tietoa:

Jaksamisen tukeminen – miten voin välttää uupumista?

- Näe, missä tilanteissa stressiä esiintyy ja palaudutko riittävästi.
- Saat henkilökohtaisia suosituksia siitä, kuinka stressiä voi hallita ja miten voit edistää jaksamista työssä ja vapaa-ajalla.

Unen laadun parantaminen

- Saat tietoa yönesi laadusta ja kuinka hyvin palaudut unen aikana.
- Saat käytännöllisiä neuvoja unen laadun parantamiseen ja päivittäisten voimavarojen palauttamiseen.

Mikä on sinulle sopiva määrä liikuntaa?

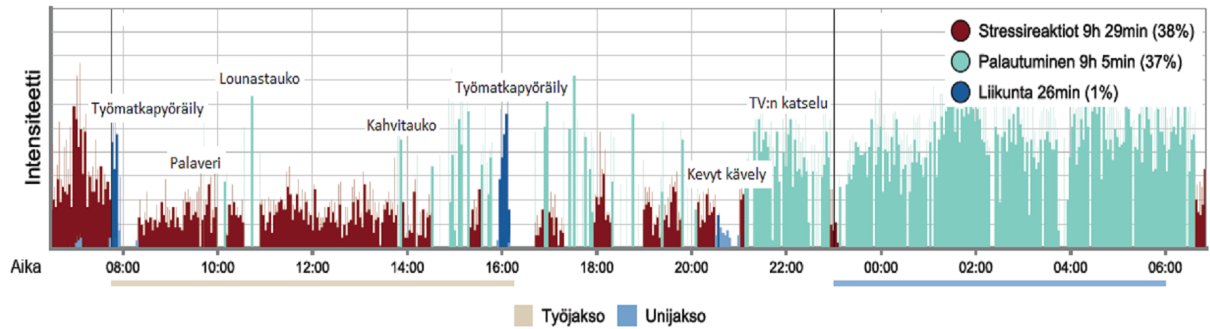
- Liikutko terveyden kannalta riittävästi? Onko liikuntasi teho riittävä kohottamaan kuntoasi? Mikä on arkiaktiivisuuden osuus päivästäsi?
- Onko energiankulutuksesi riittävä suosituksiin nähden?
- Saat ohjeistusta liikunnan päivä- ja viikkoannosteluun sekä liikuntaohjelman rakentamiseen.

First Me -hyvinvointikartoitus sisältää hyvinvoinnin alkukyselyn, kolmen vuorokauden sykevälimittauksen sekä henkilökohtaisen palautteen. Tulokset puretaan ja saat toimenpideohjeita sinulle parhaiten soveltuvista tavoista hallita stressiä, liikkua oikein ja palautua riittävästi.

Kuntoilua joka solulla, tunteella ja älyllä.

www.lifetimewellness.fi

Stressin ja palautumisen kuvaajat. Palaututko riittävästi?



Mikä on sinun hyvinvointisi arvo? Firstbeat – First Me -hyvinvointikartoitus:

3 vrk hyvinvointianalyysi yksilöpalautteella	180 €
3 vrk Hyvinvointianalyysi ja seurantamittaus yksilöpalautteilla	320 €

Esimerkki Hyvinvointianalyysin käytöstä First Me -valmennuksissa (4 kuukautta).
Hyvinvointianalyysi voidaan yhdistää kaikkiin valmennuskokonaisuuksiin.

1. Alkuhaastattelu ja mittausohjeet	30 min
2. Firstbeat mittaus, työssä ja vapaa-aikana	3 vrk
3. Henkilökohtainen palaute, tavoitteet ja toimenpide-ehdotukset	1 h
4. Kaksi henkilökohtaista valmentajatapaamista, valittujen tavoitteiden mukaisesti	2 x 1 h
5. Firstbeat seurantamittaus	3 vrk
6. Henkilökohtainen palaute ja uusi suunnitelma	1 h
Esimerkin hinta	580 €/henkilö

Hinnat sisältävät alvin 24 %.

Hyvinvointianalyysiin osallistuneiden kokemuksia kotimaassa (www.firstbeat.fi)

- Firstbeat teki keväällä 2012 kyselyn asiakkailleen, jotka olivat osallistuneet hyvinvointikartoitukseen vuosina 2009–2012.
- Kartoitus tehtiin koko henkilökunnalle ja kyselyyn vastasi 142 henkilöä kuudesta eri yrityksestä.
- Yli 80 % koki, että Hyvinvointianalyysiin osallistuminen on auttanut heitä edistämään hyvinvointiaan.
- Eniten (n. 40 %) se auttoi työntekijöitä stressinhallinnassa ja kunnon kohottamisessa.