

Stressi haltuun

Paranna hyvinvointia ja rakenna resilienssiä

Etunimi Sukunimi

28/08/2024



Stressillä on merkittävä vaikutus liiketoimintaan



Yli 60% työntekijöistä kokee stressiä

Jokaista 100 työntekijää kohden*

- 16:lla on erittäin korkea stressitaso
- 11:llä on erittäin huono palautuminen
- 54:llä on suositeltua vähemmän liikuntaa

* Firstbeatin fysiologinen analyysi, joka perustuu yli miljoonaan mitattuun työpäivään

1

Henkilöstön korkea vaihtuvuus

- Osaajien korvaaminen maksaa jopa 2x heidän vuosipalkkansa
- Pysyvyys on 69% todennäköisempää, jos työntekijä kokee työnantajan välittävän hänen hyvinvoinnistaan

2

Sairaspoissaolot ja tapaturmat

- 50% menetetyistä työpäivistä aiheutuu stressistä
- Suurin osa työtapaturmista liittyy stressiin

3

Tiimin heikentynyt suorituskyky

- Stressi on merkittävä tekijä tiimin konflikteissa ja suorituskyvyssä
- Esihenkilörooleissa olevien stressi voi olla erityisen haitallista koko tiimin suorituskyvylle

Vähennä stressiä ja paranna työhyvinvointia



SELVITÄ TILANNEKUVA FIRSTBEAT-MITTAUKSELLA

Työntekijät näkevät oman stressi- ja hyvinvointitilanteensa Firstbeat Life -sovelluksessa.

Johto saa yhteenvedon yrityksen työhyvinvoinnista ja riskeistä.



ANNA TYÖNTEKIJÖILLE TYÖKALUT STRESSINHALLINTAAN

Firstbeat-mittaus auttaa työntekijöitäsi ymmärtämään, seuraamaan ja vähentämään stressiä.

Asiantuntijamme valmennus tukee hyvinvointia ja resilienssiä parantavia muutoksia.



TODENNA TULOKSET JA SEURAA VAIKUTUKSIA

Työntekijät ja johto voivat seurata hyvinvoinnin ja resilienssin kehittymistä.

Tunnista hyvinvointiriskit

Firstbeat-mittaus tunnistaa tiimitasolla, kuinka monella henkilöllä hyvinvointiin liittyvät riskit ovat kasvaneet



78 työntekijää

sai huomautuksen heikosta palautumisesta



12 työntekijää

sai suosituksen mennä terveystarkastukseen

- ✓ Näe ovatko riskit suhteessa big dataan keskiarvoa korkeammat liikkumattomuuteen, liialliseen stressiin, huonoon uneen tai esimerkiksi työn fyysisen kuormitukseen liittyen.
- ✓ Tunnista organisaatiotasolla, mitkä hyvinvoinnin osa-alueet ovat kunnossa ja joilla on hyvinvointia edistävä vaikutus.
- ✓ Miksi tämä kannattaa tehdä?
Hyvinvointiprojektilla parannetaan hyvinvointia ja työntekijöitä voimaannutetaan rakentamalla resilienssiä - tämä auttaa työntekijöitä hallitsemaan stressiä!

1 projektivaihe

Lähtötilanteen kartoitus ja motivointi projektiin

- Kick-off luento (45min, Teams)
- Innostava aloitusluento fysiologiasta ja sen merkityksestä hyvinvointiin joko valmennuskumppanin tai Firstbeatin toteuttamana.
- Tehdään lähtökartoitusmittaus (5vrk)



2 projektivaihe

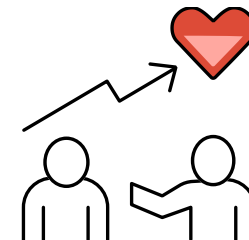
Huomio työpäivän aikaiseen palautumiseen

- Hyvinvointiluento (45min, Teams)
- Oivalluttava luento palautumisesta joko valmennuskumppanin tai Firstbeatin toteuttamana. Luennolla annetaan työkaluja työn kuormituksen ja palautumisen lisäämiseksi
- Tavoitteena on löytää kestäviä tapoja elämän erilaisten vaatimusten ja riittävän palautumisen välillä, mikä on avain hyvään suorituskykyyn ja terveyteen. Webinaarin päättää henkilökohtainen reflektio ja tavoitteiden asettaminen.
- Tehdään seurantamittaus (3-5vrk)

3 projektivaihe

Passiivisuuden katkaisu työpäivän aikana

- Vedetään yhteen hyvinvoinnin riskitekijät ja ryhmäraportti käydään läpi Firstbeatin asiantuntijan kanssa
- Ryhmäpalaute: jokainen osallistuja pääsee mukaan ryhmäpalautteeseen, jossa käydään läpi organisaation tilanne. Mitkä asiat auttavat jaksamaan ja missä on parannettavaa.
- Tehdään seurantamittaus (3-5vrk)



Yritysraportti kertoo riskitason

Tunnista riskitekijät – kohdenna, seuraa ja ennaltaehkäise

Firstbeatin ryhmäraportointi täydentää yksilö- ja asiantuntijaraporttien tuottamaa tietoa ja tuottaa arvoa yritysjohdon käyttöön.

Organisaatiotason yhteenvedon lisäksi ryhmäraportointi mahdollistaa riskitekijöiden tunnistamisen ja trendimuutosten seurannan pitkällä aikavälillä.

Tämä mahdollistaa paremman suunnittelun ja toimenpiteiden kohdistamisen suoraan haluttuihin ryhmiin organisaatiossa – esimerkiksi työn kuormittavuuden tai lähiesimiestyöskentelyn kehittämiseksi.

Työntekijän yksityisyyden suoja on ensiarvoisen tärkeää. Työnantajat saavat vain anonymia dataa ryhmätasolla edellyttäen, että ryhmässä on vähintään 10 henkilöä. Työntekijöiden tuloksia ei koskaan jaeta tai näytetä ulkopuolisille.

Esimerkkejä Firstbeatin anonymin ryhmäraportin tulosteista

Kohonnut tai korkea riskitaso


 **39** työntekijää kuuluu tähän kategoriaan

Näillä henkilöillä on korkea riskitaso terveydelle ja hyvinvoinnille. Tulos ennustaa terveydenhuollon kustannusten nousua.

Vaatii huomiota

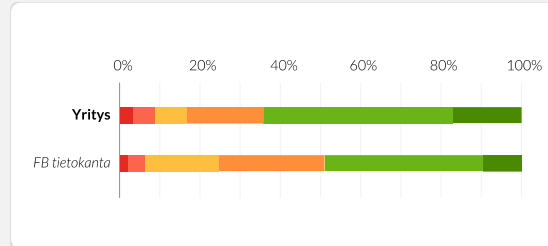
 **40** työntekijää kuuluu tähän kategoriaan

 **78** työntekijää sai huomautuksen heikosta palautumisesta

 **12** työntekijää sai suosituksen mennä terveystarkastukseen

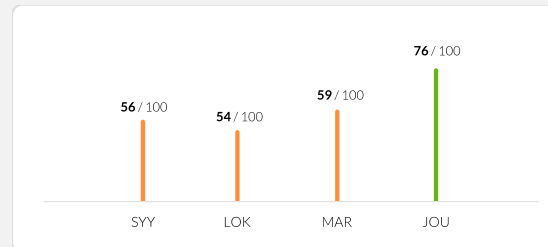
Riskijakauma

Työntekijöiden riskijakauman organisaatiossa (korkea, huomiota vaativa, matala)



Fysiologiset avainmetriikat

Yrityksen avaintulosten vertailu FB:n tietokantaan (stressi, uni, liikunta, kuntotaso)



Avainmetriikoiden trendit

Stressin, unen, palautumisen, liikunnan ja koetun hyvinvoinnin trendien seuranta

Kuormitusriskit ja poikkeamat

Puuttuvan palautumisen metriikka kertoo välittömän interventiotarpeen määrän

Asetti tavoitteen
72% työntekijöistä

Indikoi sitoutumista oman hyvinvoinnin kehittämiseen

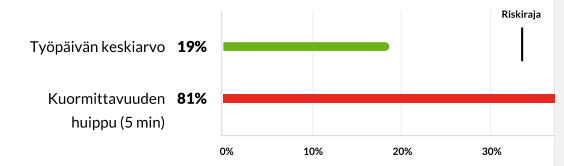
Työtyytyväisyys
Hyvä

Kyselyn keskiarvo **4.1 / 5.0** | mediaani 4

Subjektiviset metriikat

Perustuu työntekijöille tehtävään hyvinvointikyselyyn sovelluksessa

Työn suhteellinen fyysinen kuormittavuus



Fyysinen kuormittavuus

Lakisääteinen fyysisen kuormittavuuden analyysi

Työntekijät hyötyvät Firstbeat-mittauksesta

Yli 50% Firstbeat Lifea käyttävistä työntekijöistä on pystynyt tekemään konkreettisia muutoksia elintapoihinsa ja lisäksi 30 % suunnitteli tekevänsä niin.

- ✓ Firstbeat Lifen avulla tehdään fysiologisia stressin ja hyvinvoinnin mittauksia. Työntekijät saavat henkilökohtaiset tuloksensa Firstbeat Life -mobiilisovelluksen avulla.
- ✓ Tulokset ja valmennusneuvot kattavat aiheita, kuten stressiä, palautumista, unta ja liikuntaa. Tämä auttaa tekemään konkreettisia toimia fyysisen ja henkisen terveyden parantamiseksi.
- ✓ Palvelu on helppokäyttöinen eikä vaadi pitkäaikaisia sitoumuksia. Menetelmä on erittäin tarkka ja toimii jokaiselle työntekijälle. Firstbeat suosittelee työntekijöitä hakeutumaan lääkärin vastaanotolle, mikäli tunnistamme merkittäviä hyvinvoinnin riskitekijöitä.



Firstbeat Life paketti sisältää erittäin tarkan sykevälivaihtelusensorin ja Firstbeat Life –sovelluksen, josta työntekijäsi näkevät henkilökohtaiset tuloksensa.

” Tulokset olivat todella mielenkiintoisia ja tasapainottivat omaa stressiäni ja uni näkyy minulle.

” Sain todella paljon neuvoja siitä, miten voin parantaa hyvinvointiani ja välttää loppuunpalamista.

” Arvostan sitä, että työnantajani välittää hyvinvoinnistani. Osaan tehdä mittauksia myös kotona, niin monta kertaa kuin haluan.

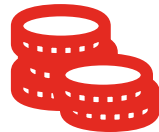
Paranna liiketoimintasi tuloksia hyvinvoinnin avulla



Paranna tuottavuutta

Näe, mikä vaikuttaa. Tiedolla teet muutoksia työpäiviin, -vuoroihin tai -tehtäviin.

Työntekijät, jotka hallitsevat stressitasojaan, suoriutuvat todennäköisemmin parhaalla mahdollisella tavalla.



Vähennä kustannuksia

Vähennä terveydenhuollon kustannuksia ja karsi poissaoloja.

Firstbeat-mittauksista hyötyvät kaikki työntekijät – työskentelivätkä he sitten kotona, toimistossa tai tehtaalla.



Rakenna inhimillistä pääomaa

Osoita, että työntekijöiden hyvinvointi on etusijalla.

Auta työntekijää rakentamaan resilienssiä ja tunnistamaan työuupumuksen varhaiset merkit.



Kehitä johtamista

Varmista, että johtajasi ovat hyvässä stressi- ja palautumistasapainossa johtaakseen muutosta.

Perusta päätökset mitattuihin ryhmätason faktoihin.



Paranna yritysvastuuta

Käytä mitattuja faktoja kehityksen perustana ja vastuullisuussääntelyn vaatimusten täyttämisen varmistajana.

Sisällytä työn kuormittavuuden mittaus osaksi työpaikkaselvityksiä.

Miten yritykset ovat hyötäneet Firstbeat-mittauksista



Stressin tilannekuva ja resilienssin parantaminen 3 000 työntekijälle

"Firstbeat Life toimi mielettömän hyvin. Se toimii jokaisen omana työkaluna stressin ja palautumisen tasapainottamisessa." Henkilöstöjohtaja



Henkilöstön resilienssin tukeminen laajan yhtiömuutoksen alla.

"Ennakoiden poikkeuksellisia aikoja ja mahdollisesti kasvavaa työkuormaa, halusimme tuoda konkreettisen tavan, jolla työntekijä voi tarkastella ja oppia, kuinka stressaavia päivät ovat, ja kuinka palautuu." Henkilöstöjohtaja



Poikkeuksellisesta kuormituksesta selviytyminen korvaushakemusten käsittelyssä

"Firstbeat Life kertoo työnantajille, mitä työntekijät tarvitsevat"



Vuorotyö kehittäminen ja psykososiaalisen kuormituksen vähentäminen hätäkeskuksessa

"Firstbeatin mittauksilla halusimme osoittaa arvostustamme ja huolenpitoamme henkilöstön hyvinvoinnista. Kun saat laitteen rintaasi yksilöllisillä palautteilla, se on hyvin konkreettista."

Vaikuttavan hyvinvointiohjelman kulmakivet

1

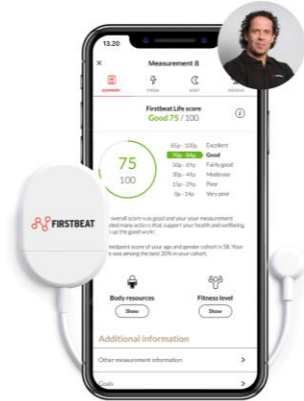
Kick-off tilaisuus



Valmentaja varmistaa hyvän alun projektille esittelemällä tavoitteet, Firstbeat Life -sovelluksen sekä selkeät ohjeet liikkeellelähtöön.

2

Firstbeat Life mittaukset



Työntekijät lataavat Firstbeat Life -sovelluksen. Mittalaitteet toimitetaan kotiin.

3

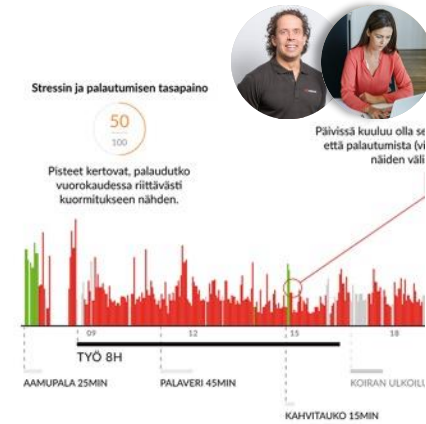
Hyvinvointiluennot



Valitse hyvinvointiluentoja aiheita, jotka sopivat parhaiten tavoitteisiisi.

4

Valmennukset



Valmentaja käy tulokset ja edistymisen läpi ryhmävalmennuksissa. Yksilöllisiä palautteita voidaan sisällyttää esimerkiksi riskiryhmille.

5

Johdon raportointi



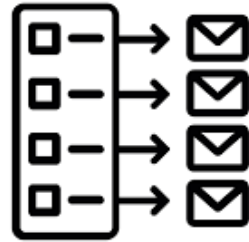
Valmentaja raportoi yrityksen tilannekuvasta ja edistymisestä sekä tukee toiminnan suunnittelussa ja seurannassa.

Vaivattoman hyvinvointiohjelman kulmakivet



Todistettu konsepti

Palvelu on suunniteltu erittäin helposti käyttöönotettavaksi.



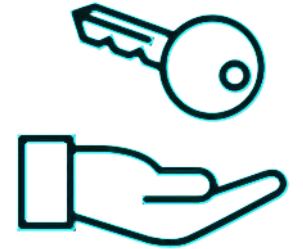
Minimaalinen vaiva

Toimita meille osallistujalista ja me hoidamme loput.



Helppo käyttää

Firstbeat Life -sovellus on helppokäyttöinen ja tarjoaa jokaiselle osallistujalle herättävät yksilölliset tulokset. Laitteet toimitetaan kotiin.



Toimitetaan palveluna

Raportointi, hyvinvointiluennot ja palautetilaisuudet tarjotaan kaikki palveluna kiinteään hintaan.

Tärkeimmät syyt toteuttaa projekti Firstbeat-mittausten tuella

1

Firstbeatin stressitestin on tehnyt yli **300 000 työntekijää** tuhansilta eri työnantajilta.

2

Firstbeatin testi on tehokas → 50%-92% työntekijöistä raportoi **positiivisista muutoksista**.

3

Firstbeatin menetelmä **perustuu tutkimukseen**, ja sitä on validoitu yli 300 tieteellisessä tutkimuksessa.

4

Henkilökohtaiset tulokset ovat vain työntekijöiden nähtävissä. Työnantaja saa vain ryhmätason raportteja, jotka **varmistavat työntekijöiden yksityisyyden**.

Hyvinvointiohjelman hinnoittelu

Perushintaan sisältyy

Firstbeat Life 12 kuukaudeksi
Alku- ja loppuraportit
Kick-off tilaisuus (Teams, 45min)
Hyvinvointiwebinaari (Teams, 60min)
Kotiin toimitettu laite (Suomi)
Tulosten läpikäynti ryhmätasolla osallistujien kanssa (teams, 60min)

300,00€ / osallistuja

Lisäpalvelut

Henkilökohtaiset palautekeskustelut (Teams, 30min)

100,00€ / tapaaminen

Ylimääräiset hyvinvointiluennot ja webinaarit

7500,00€ / webinaarina ja 1000€ luentona paikan päällä.

Hyvinvointityöpajat, räätälöity sisältö, osallistujat Suomen ulkopuolella

Pyydä tarjous

Hyvinvointiohjelman kustannukset

		Määrä	Kokonaiskustannus (alv 0%)
Perushintaan sisältyy			
Firstbeat Life 12 kuukaudeksi Alku- ja loppuraportit Kick-off tilaisuus (Teams, 45min) Hyvinvointiwebinaari (Teams, 60min) Kotiin toimitettu laite (Suomi) Tulosten läpikäynti ryhmätasolla (teams, 60min)	€300,00 / osallistuja	150 henkilöä	€45 000,00
Lisäpalvelut			
Henkilökohtaiset palautekeskustelut (Teams, 30min)	€100,00 / tapaaminen	15 kpl	€1 500,00
Hyvinvointiluennot ja webinaarit	€750,00€ / webinaarina ja 1000,00€ luentona paikan päällä.	3 kpl	€2 250,00
Räätäläyty suunnittelu, räätälöity raportointi, räätälöidyt webinaarit jne.	Pyydä tarjous		
		Yhteensä	€48 750,00

OTA YHTEYTTÄ

Etunimi Sukunimi



Titteli



Etunimi.Sukunimi@yritys.fi



+358 xx xxxx xxxx

