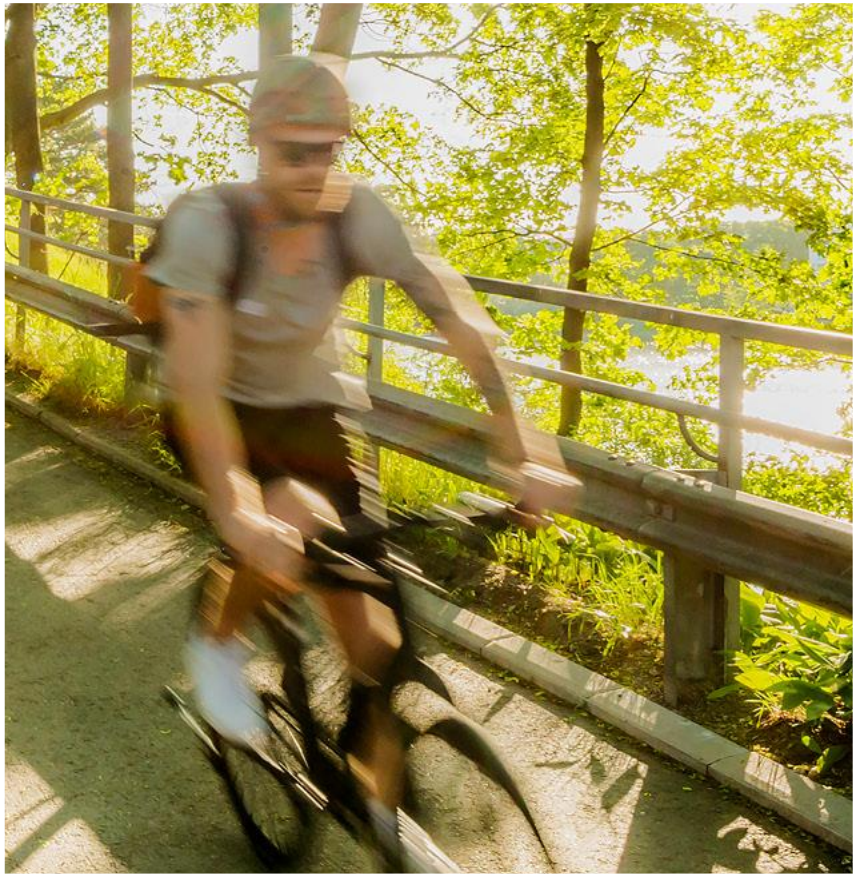
Kirsi Leskelä-Kelkka 14.5.2019

”Jokainen askel on voitto”

Työhyvinvointitsempparit muutoksen moottorina

Case Firstbeat LähiTapiola

LÄHITAPIOLA



LähiTapiolan elämänturvastrategian toteutuksesta vastaa hyvinvoiva ja terve henkilöstö

Haluamme edistää kulttuuria, joissa työntekijä osaa, pystyy ja haluaa aktiivisesti vaikuttaa hyvinvointiinsa.

Jokainen kantaa omasta hyvinvoinnistaan vastuuta. Työnantaja tukee ja kannustaa sekä luo mahdollisuuksia erityisesti hyvän esimiestyön, erilaisten etujen ja kannustuksen kautta.

Elämänturvayhtiö

TURVALLISUUS · TERVEYS · TALOUS

LÄHITAPIOLA

FirstBeat-toteutus 2017-2018

Yhteensä 1943 mittausta

LähiTapiola-ryhmän kaikissa 25 yhtiössä ympäri Suomen

- Esimiehet (noin 300) 2017
- Koko henkilöstö (noin 1600) 2018
- Seurantamittaukset 2019 käynnissä

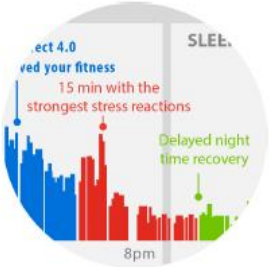
FIRSTBEAT HYVINVOINTIANALYYSI

SYKEVÄLIMITTAUS

1943

henkilöä osallistui palveluun

07.10.2017 - 21.10.2018



HENKILÖKOHTAINEN RAPORTTI

Osallistujat oppivat tunnistamaan henkilökohtaiset työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät.

ASIANTUNTIJAN PALAUTE

5440

hyvinvointia edistävää tavoitetta asetettiin palvelun aikana.

TOIMENPITEET

70%

osallistujista teki vähintään yhden muutoksen elämäntapoihinsa.

JATKUVUUS

86%

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

Työhyvinvointitsempparit

LÄHITAPIOLA

Koulutimme yhdessä Firstbeatin kanssa 56 työhyvinvointitsempparia

- Organisaatioihin ja tiimeihin koulutettiin innokkaita ja asiasta kiinnostuneita työhyvinvointitsemppareita
- LähiTapiolassa toimi ennestään ”työhyvinvointilähettiläitä”, Työhyvinvointitsemppareita löytyi tästä joukosta luontevasti
- Firstbeatin toteuttamassa päivän koulutuksessa tsempparit saivat riittävät valmiudet mittaustulosten tulkintaan ja henkilöstön sparraukseen.
- Tsemppareita tuettiin sparrausklinikoilla asiantuntijan kanssa mittauksen jälkeen

Tehtävät:

Innostaa ihmisiä mittaukseen, hälventää ennakkoluuloja
Pitää purkutilaisuuksia ja auttaa tulosten tulkinnassa
Pitää keskustelua yllä ja järjestää sekä ideoida kampanjoita, haastekisoja ym. jatkuvana toimintana.

Tsempparien suusta:

- Päivän koulutus oli todella hyvä ja antoi valmiudet lähteä tsemppaamaan muita.
- Vaati rohkaisua saada ihmiset mukaan saati keskustelemaan tuloksistaan – on siis hyvä että itse on täysillä asian takana ja ymmärtää kokonaisuuden.
- On tärkeää että nyt meillä voidaan puhua pienistäkin hyvinvoinnin asioista!
- Jokainen elämäntapamuutos on meistä askel oikeaan suuntaan ja juhlimisen arvoinen.
- Jokainen mittauksessa löytynyt hoitoa vaativa ongelma joka ohjautui hoitoon, maksoi jo koko yhtiön mittauskustannuksen takaisin.
- Isoja harppauksia menty eteenpäin – jännityksellä odotetaan seurantamittauksen tuloksia.
- Muutokset näkyvät työpaikan arjessa, aivan mahtavaa.

LÄHITAPIOLA

Henkilökohtaiset tavoitteet ja arjen pienet muutokset avainasemassa

Töiden tekeminen työaikana, ei vapaa-ajalla. Työasioiden jättäminen työpaikalle myös henkisellä tasolla.

Ruokailun laatuun panostaminen myös kotona

Työpäivän aikana lyhyiden palauttavien taukojen pitäminen

Alkoholin käytön vähentäminen

Seisomista enemmän työpäivän aikana ja rappusten käyttämistä hissin sijasta

Olla välillä tekemättä yhtään mitään

Yleiskunnon kehittäminen -> lisää virtaa elämään.

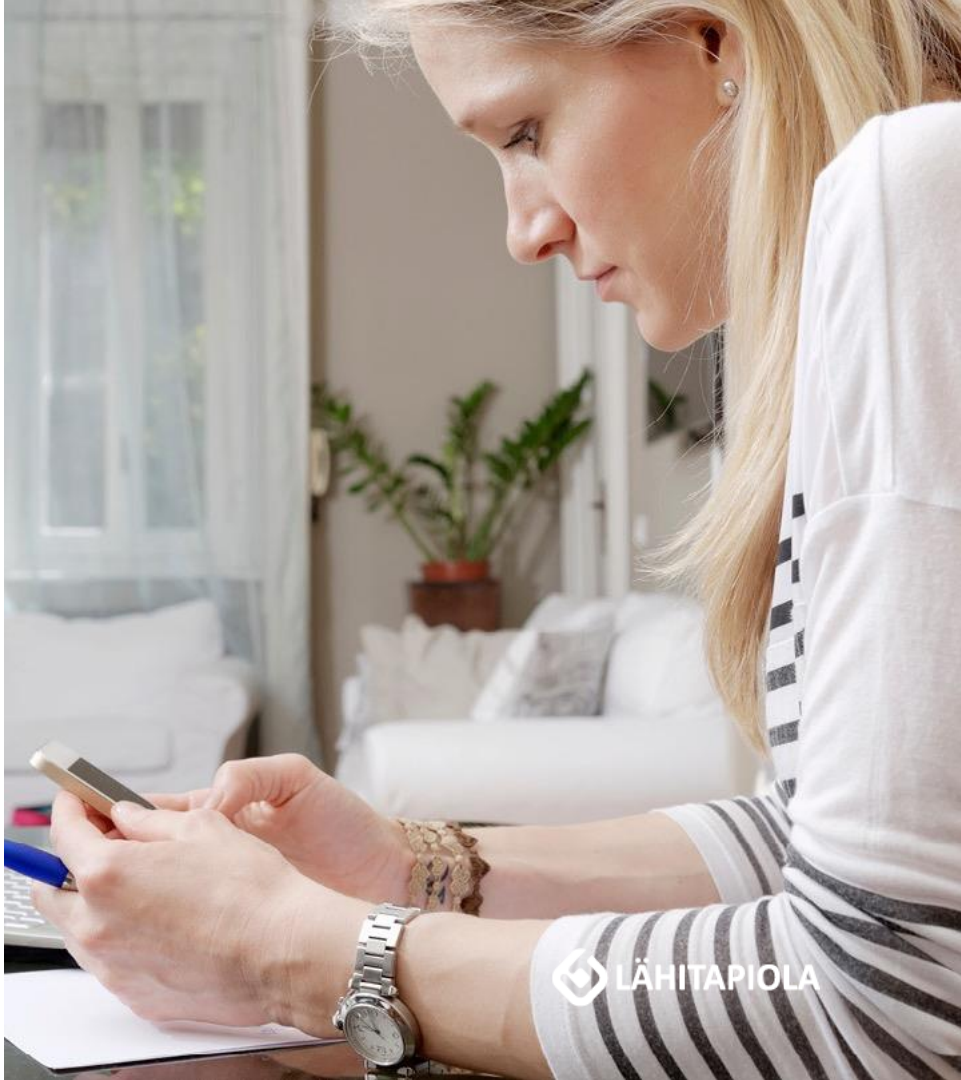
Positiivisten ajatusten miettiminen.

Liikunta arkisin mahdollisimman aikaiseen kellonaikaan

LÄHITAPIOLA

Mielestämme onnistuimme…

- Palautumisesta puhuminen nousi organisaatioissa keskiöön
- Itsestään huolehtiminen koetaan tärkeäksi – siitä on nyt helppo puhua myös työasioiden yhteydessä
- Palaute mittauksista oli 99 % positiivista
- Työhyvinvointitsempparin rooli oli mielekäs ja jäi elämään
- Johdon ennakkoluulot hälvenivät ja halu investoida työhyvinvointiin kasvoi
- Mahdolliset terveysongelmaiset saatiin ohjattua työterveyshuoltoon



Miltä arki nyt näyttää?

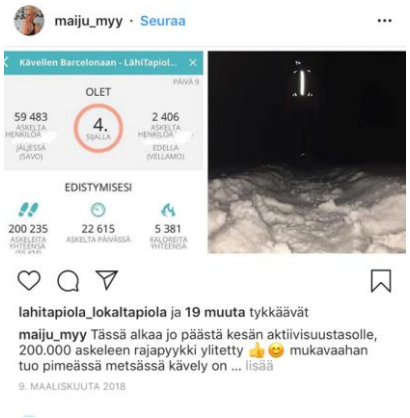
Visainen kahvitauko

Tervetuloa mukaan tyhyjen järjestämään visailuun! Visailut järjestetään kahvitauoilla maaliskuun aikana kolmena perjantaina….

Nyt on joulut juhlittu ja on tullut aika taas skarpata. Tästä syystä tiimit pääsevätkin nyt mittelemään verenmaku suussa siitä mikä tiimi on aktiivisin. Julistamme nyt Kunnon Talvi 2019 -kisan alkavaksi. Kuinka tämä sitten toimii?

Ajalla 14.1.2019- 28.2.2019 keräämme jälleen oheiseen excel-taulukkoon pisteitä mm. vapaa-ajan liikuntasuorituksista, työpäivän aikaisista seisomisista, taukojumppiin osallistumisista ja hissittömistä päivistä….

….Kisan voi ottaa myös hyvänä starttina First Beat- mittausten uusimiselle ja muistutella mieleen niitä itselle asetettuja tavoitteita. Kevään aikana halukkaat pääsevät siis tosiaan uusimaan mittauksen ja katsomaan onko tavoitteet saavutettu.



Hei HR:n SporttiVartin Voittajatiimi!
Onnea vielä mahtavasta suorituksesta liikunnan suhteen vuoden viimeisellä kvartaalilla.

Tämän kevään liikunta haasteesta puhuimmekin 8.1 HR yksikköinfossamme. Eli…

Tervetuloa mukaan lihaskunnon parannushaasteeseemme!

LÄHITAPIOLA

Kiitos

www.facebook.com/lahitapiola
https://twitter.com/Lahi_Tapiola
www.instagram.com/lahitapiola_lokaltapiola/
www.linkedin.com/company-beta/8888/
www.youtube.com/user/TapiolaGroup

LÄHITAPIOLA

TERVEYS • TURVALLISUUS • TALOUS