



Oy Yritys Ab Voimavaraportti



motivire

 **motivire**



SKANSKA

smile

 **Raumaster**



lännenpalveluyhtiöt



NORDISK FILM TV

**VAINION
LIIKENNE**

kemira

 **SATAKUNTA**
Satakunnan Osuuskauppa

DESTIA

UUTECHNIC
Mixing Technology

POP Pankki
Suupohjan Osuuspankki



Hyvinvointiosaaminen

- Motivire on valmentanut työyhteisöjen työkykyä ja henkilökunnan hyvinvointiosaamista yli 200 organisaatiossa
- Pitkäkestoisissa valmennuksissa on ollut mukana yli 30 000 työntekijää ja näissä on toteutunut yli 70 000 henkilökohtaista valmentajatapaamista
- Olemme päässeet todentamaan, että kun henkilöstön hyvinvointiosaamisen kehittyy, niin jaksaminen lisääntyy ja samalla saamme ennaltaehkäistä tulevia terveys- ja työkykyhaasteita suunnitelmallisesti ja tarveperusteisesti.



HYVINVOINTIOSAAMINEN

=

TOTEUTUVAT TAVAT ARJESSA (24/7)

Voimavarat, jaksaminen ja hyvinvointiosaaminen

Asteikko 1-5

- Yleinen terveys
- Motivaatio
- Ravinto
- Liikunta
- Palautuminen

3,4

3,5

YLEINEN TERVEYS

- Työkyky

Näin kartoitusta
luetaan

MOTIVAATIO

- Muutoksenhalu
- Resurssit
- Oulu kehittyä
- Ki läheisiltä

4,4

3,5

RAVINTO

- Ateriaritmi
- Kasvikset
- Laatu
- Terveellisyys

3,3

3,5

PALAUTUMINEN

- Energian määrä
- Tauotus työpäivän aikana
- Unen laatu
- Stressi

3,5

3,5

- Monipuolisuus
- Teho
- Hyvä fiilis

2,8

3,5

Voimavarat, jaksaminen ja hyvinvointiosaaminen

Asteikko 1-5

- Yleinen terveys
- Motivaatio
- Ravinto
- Liikunta
- Palautuminen

YLEINEN TERVEYS

- Työkyky
- Yleinen terveys
- Fysiset rajoitteet
- Mielestäni voin hyvin

Yleinen terveys ka.

3,9

MOTIVAATIO

- Muutoksenhalu
- Resurssit
- Halu kehittyä
- Tuki läheisiltä

4,4

RAVINTO

- Ateriaritmi
- Kasvikset
- Laatu
- Terveellisyys

3,3

LIIKUNTA

- Määrä
- Monipuolisuus
- Teho
- Hyvä fiilis

2,8

PALAUTUMINEN

- Energian määrä
- Tauotus työpäivän aikana
- Unen laatu
- Stressi

3,5

Voimavarat, jaksaminen ja hyvinvointiosaaminen

Asteikko 1-5

- Yleinen terveys
- Motivaatio
- Ravinto
- Liikunta
- Palautuminen

Voimavarat
yhteensä ka.

3,4

YLEINEN TERVEYS

- Työkyky
- Yleinen terveys
- Fyysiset rajoitteet
- Mielestäni voin hyvin

3,9

MOTIVAATIO

- Muutoksenhalu
- Resurssit
- Halu kehittyä
- Tuki läheisiltä

4,4

RAVINTO

- Ateriaritmi
- Kasvikset
- Laatu
- Terveellisyys

3,3

LIIKUNTA

- Määrä
- Monipuolisuus
- Teho
- Hyvä fiilis

2,8

PALAUTUMINEN

- Energian määrä
- Tautotus työpäivän aikana
- Unen laatu
- Stressi

3,5

Voimavarat, jaksaminen ja hyvinvointiosaaminen

Asteikko 1-5

- Yleinen terveys
- Motivaatio
- Ravinto
- Liikunta
- Palautuminen

3,4

3,6

YLEINEN TERVEYS

- Työkyky
- Yleinen terveys
- Fysiset rajoitteet
- Mielestäni voin hyvin

3,9

4

MOTIVAATIO

- Muutoksenhalu
- Resurssit
- Halu kehittyä
- Tuki läheisiltä

4,4

4,4

RAVINTO

- Ateriaritmi
- Kasvikset
- Laatu
- Terveellisyys

3,3

3,6

LIIKUNTA

- Määrä
- Monipuolisuus
- Teho
- Hyvä fiilis

2,8

3,2

Vertailuluku
kaikki vastanneet

PALAUTUMINEN

- Energian määrä
- Tauotus työpäivän aikana
- Unen laatu
- Stressi

3,5

3,5

Voimavarat, jaksaminen ja hyvinvointiosaaminen

Asteikko 1-5

- Yleinen terveys
- Motivaatio
- Ravinto
- Liikunta
- Palautuminen

100%

Painotus %

3,4

3,6

YLEINEN TERVEYS

- Työkyky
- Yleinen terveys
- Fysiset rajoitteet
- Mielestäni voin hyvin

15%

Painotus %

3,9

4

MOTIVAATIO

- Muutoksenhalu
- Resurssit
- Halu kehittyä
- Tuki läheisiltä

10%

Painotus %

4,4

4,4

RAVINTO

- Ateriaritmi
- Kasvikset
- Laatu
- Terveellisyys

25%

Painotus %

3,3

3,6

LIIKUNTA

- Määrä
- Monipuolisuus
- Teho
- Hyvä fiilis

25%

Painotus %

2,8

3,2

PALAUTUMINEN

- Energian määrä
- Tauotus työpäivän aikana
- Unen laatu
- Stressi

25%

Painotus %

3,5

3,5

3,9

YLEINEN TERVEYS

YHTEENVETO

- Yleinen terveys on hyvällä tasolla
- Suurimmat haasteet ovat tuki- ja liikuntaelinsairauksissa, missä olivat myös suurin vaihteluväli vastauksissa. Etenkin selkä sekä niska- tai hartiaseltu nousivat suurimmaksi tekijöiksi, jotka rajoittavat tekemistä.
- Työntekijät kokevat kokonaisuudessaan voivansa hyvin tällä hetkellä

TYÖKYKY

8,1

8,1

TYYTVÄISYYS

3,9

3,8

25%

FYYSISET RAJOITTEET

3,7

4

HYVÄ FIILIS

4

4

4,4

MOTIVAATIO

YHTEENVETO

- Osallistujat kokivat tärkeänä hyvinvointiosaamisen parantamisen. Muutoshalukkuutta löytyy osallistujista hyvin paljon.
- Osa oli lähtenyt viemään muutoksia arkeen jo starttiluennon jälkeen
- Oli myös hienoa huomata että lähes jokaisen koki oman terveyden ja siihen liittyvät asiat olevan täysin omissa käsissä. Vaikka aina ulkopuoliset muuttajat vaikuttavat (kuten korona), mutta omat päätökset tehdään itse.

MUUTOKSENHALU



RESURSSIT



25%

HALU KEHITTYÄ



TUKI LÄHEISILTÄ



3,3

RAVINTO

YHTEENVETO

- Suurimmat haasteet ravinnon laadussa. Kasvien osuutta ruokavaliossa pitäisi lisätä
- Ateriarytmi kohtalaisella tasolla, mutta parannettavaa löytyy etenkin aamiaisesta sekä välipalan lisäämisestä arkeen.
- Hallinta on osallistujien kesken hyvällä tasolla, eli syöminen pysyy kokonaisuudessaan hallinnassa. Suuria repsahduksia esim. iltaisin ei tule

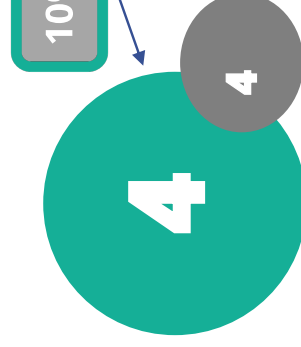
ATERIARYTMI



KASVIKSET



HALLINTA



TERVEELLISYYS



30%

10%

2,8

LIIKUNTA

YHTEENVETO

- Liikunnasta löytyi osallistujien suurimmat haasteet sekä myös mahdollisuudet
- Määrä pitäisi lisätä lähemmäs yleisiä suosituksia sekä saada liikuntaa monipuolisemmaksi. Etenkin lihaskuntoharjoituksia ja lihahuoltoa pitäisi lisätä arkeen. Tästä olisi merkittävää hyötyä myös tuki- ja liikuntaelin haasteisiin
- Liikunnan teho on ok tasolla, kun liikuntaa harrastetaan.
- Positiivista on että liikunnasta nautitaan ja siitä tulee hyvä fiilis sekä osallistajat ymmärtävät sen merkityksen.

MÄÄRÄ



MONIPUOLISUUS



33%

TEHO



HYVÄ FIILIS



0%

3,5

LEPO & PALAUTUMINEN

YHTEENVETO

- Lepo ja palautuminen on kohtalaisella tasolla.
- Suurin haaste mikä nousi esiin oli stressin määrä. Stressisistä huolimatta energiaa riittää kohtalaisesti työpäivän jälkeinkin. Parannettavaa toki löytyy
- Uneen valmistautumisessa monella olisi pienellä vaivalla selkeää parannettavaa.
- Suunnitelmallista tauotusta työpäivien aikana tulisi lisätä. Etenkin etätöissä tauot unohtuvat helposti, kun mennään etätapaamisesta toiseen.

ENERGIAN MÄÄRÄ TYÖPÄIVÄN AIKANA

3,5

3,4

UNEN LAATU

3,9

3,8

STRESSI

20%

3,3

3,4

TYÖPÄIVÄN JÄLKINEN VIREYSTILA

3,5

3,7

3,1

3,4



Oy Yritys Ab Voimavaraportti



motivire