Motivire Fiilis+ palvelu Valmetilla

motivire

SUUNNITTELU

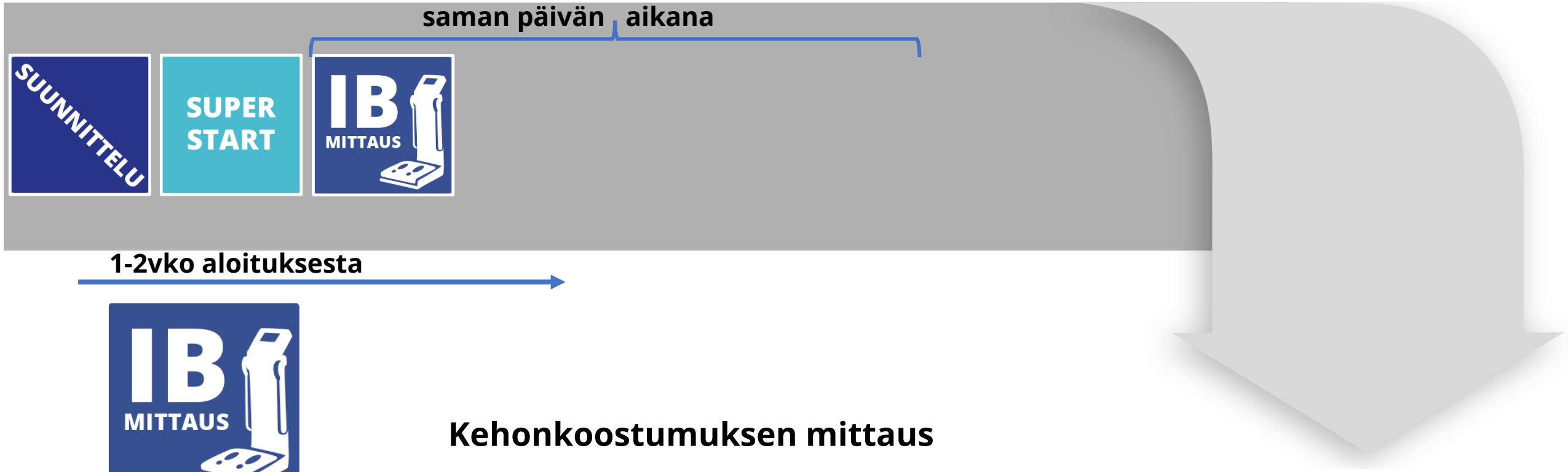
SUPER START

1. päivä

SUPER START

Motivire Start

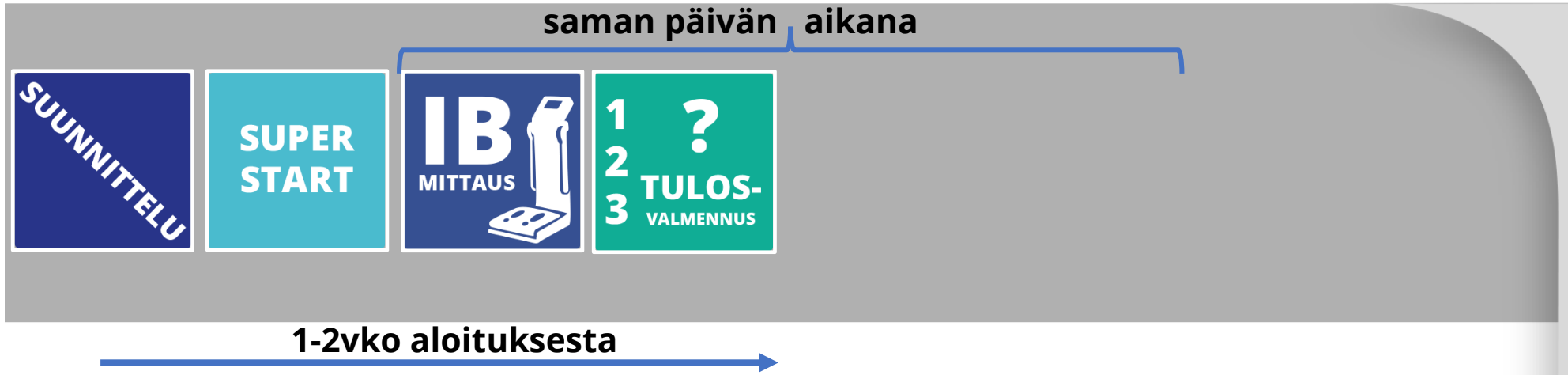
- Start on muureja purkava, tarinallistettu ryhmävalmennus.
- Startissa
- käydään läpi tulevan valmennuksen tavoitteet sekä odotetavat hyödyt.
- pysähdytään miettimään omaa hyvinvointia ja siihen liittyviä tarpeita sekä kannustetaan osallistujat mukaan rakentamaan omaa hyvinvointiosaamistaan
- Starttiin on tiivistetty Motiviren yli 25 000 valmennetun asiakkaan kokemukset ja fiilikset. Miten omassa hyvinvoinnissa on onnistuttu, miten muutos on tehty töiden ja arjen paineessa.



Kehonkoostumuksen mittaus

Toteutetaan **InBody 770** -mittalaitteella, joka perustuu bioimpedanssi-menetelmään. Menetelmä on turvallinen ja luotettavuutensa vuoksi hyväksytty myös tieteelliseen käyttöön

- On hyvin monipuolisesti henkilön hyvinvointia kuvaava työkalu, joka toimii numeraalisena työkaluna hyvinvoinnin tavoitteiden rakentamisessa ja arjen lähtötilanteen kartoittamisessa.
- Mittausten avulla saadaan konkreettista tietoa valmennuksen fysiologisesta vaikutuksesta yksittäiseen osallistujaan sekä yleisnäkymä työyhteisöön.



Motivire Tulosvalmennus

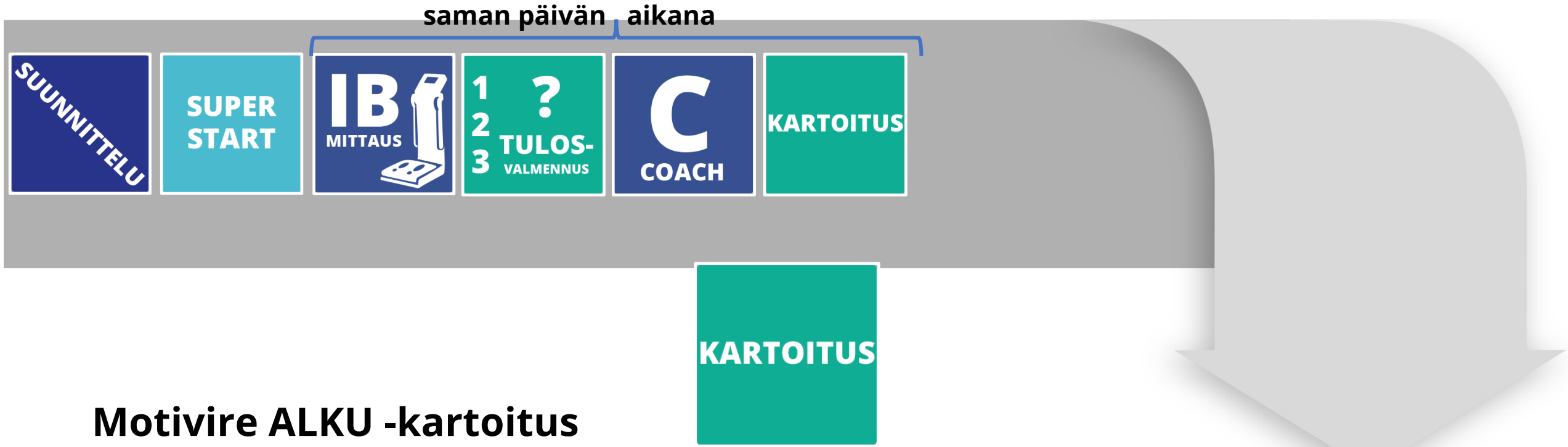
Tulosvalmennuksessa käydään läpi kehonkoostumusmittaus yleisesti: mitä luvut tarkoittavat ja miten niihin arjen tottumuksilla vaikutetaan.

- Lukujen lisäksi siis avataan ravitsemuksen, liikunnan ja levon merkitystä erikuntoisille ja eri elämäntilanteissa oleville osallistujille.
- Tulosvalmennus on tärkeä osa kartoituksesta, Startista sekä valmennustapaamisesta koostuvassa tavoitteenasetannan prosessissa. Se auttaa asiakasta orientoitumaan yhteistyöhön valmentajan kanssa.

1-2vko aloituksesta

Valmentajatapaaminen 35 min

- Tapaamisessa palvelun alkuvaiheen toimet tiivistyvät osallistujan itsensä rakentamaan lähikuukausien tavoitteeseen. Valmentajan tehtävä tapaamisessa on auttaa asiakasta tunnistamaan omaan arkeensa sopivat keinot, jotka johtavat kohti haluttua tavoitetta.
- Valmentaja toimii tilanteessa motivoivan haastattelun keinoin, hyödyntäen asiakkaan omaa halua muutokseen.
- Motivire on suunnitellut valmentajatapaamisen yli 60000 käydyn valmennuskeskustelun pohjalta.



Motivire ALKU -kartoitus

(Sisältyy kaikkiin Motivire palvelukokonaisuuksiin)

On palvelun alkuvaiheen jälkeinen noin 50 kysymyksen kokonaisuus, jonka avulla saadaan

- kartoitettua työyhteisökohtaisia hyvinvointiosaamisen haasteita ja kehityskohteita.
- Kartoituksen pohjalta on mahdollista rakentaa osallistuille henkilökohtainen tietopaketti hyvinvointiosaamisen haasteista ja mahdollisuuksista (Oy Minä Ab).

SUUNNITTELU | SUPER START | IB MITTAUS | 1 2 3 ? TULOS-VALMENNUS | C COACH | KARTOITUS

motivire

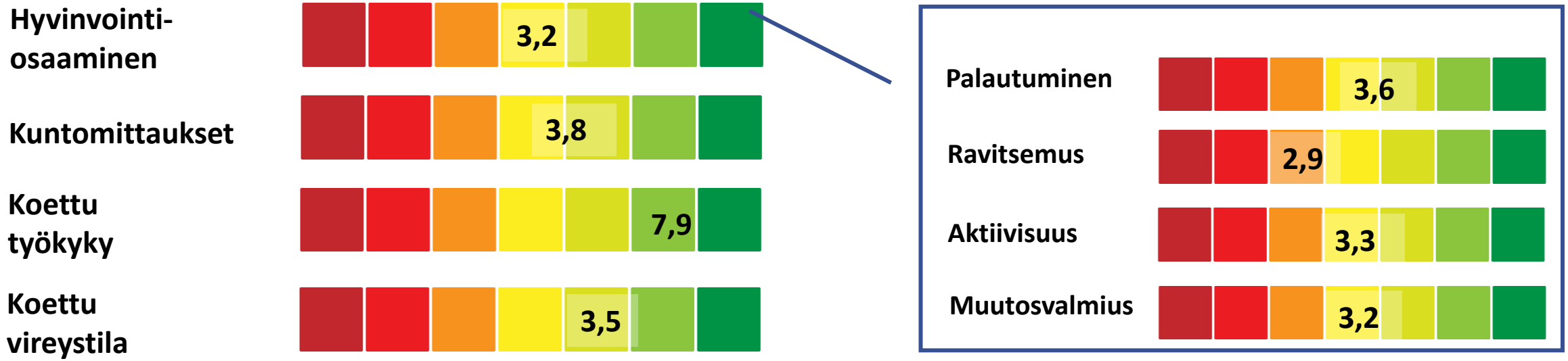
Raportti

Oy Yritys Ab henkilöstön hyvinvointi-osaamisen tila

Hyvinvointiosaamisen tila Oy yritys Ab

(Kartoitus mukana Valmetin tulevissa hankkeissa)

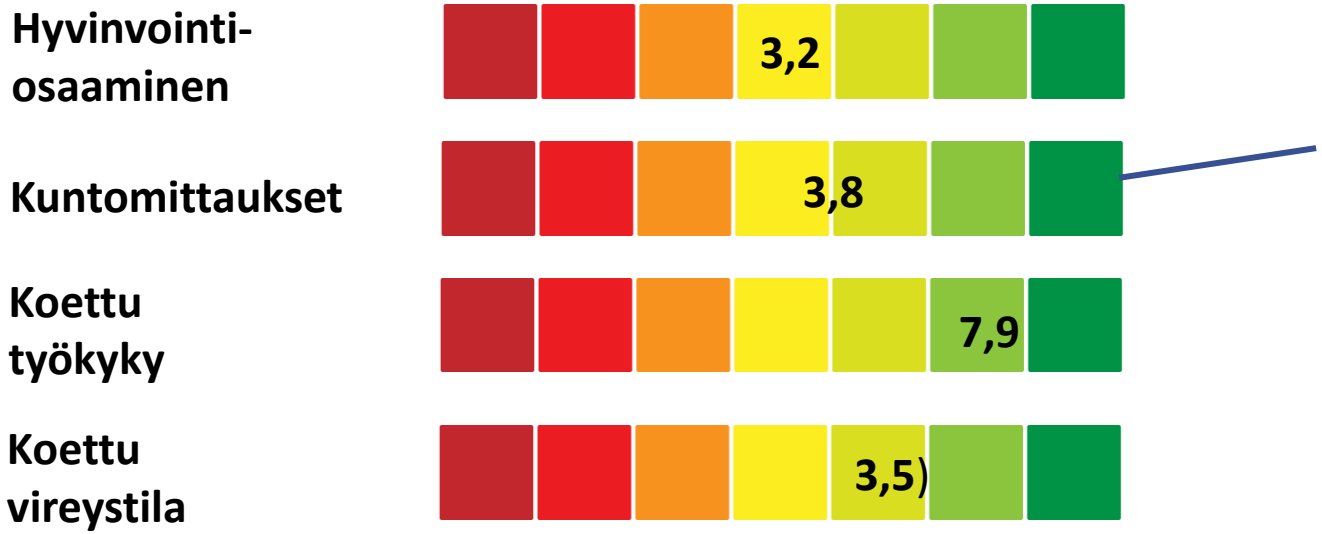
ALKU-kartoitus, kuntomittaukset ja valmentajakohtaamisessa kerätty tieto kootaan yrityskohtaiseksi raportiksi, josta löytyy runsaasti tietoa henkilöstön sen hetkisestä hyvinvointiosaamisen tilasta.

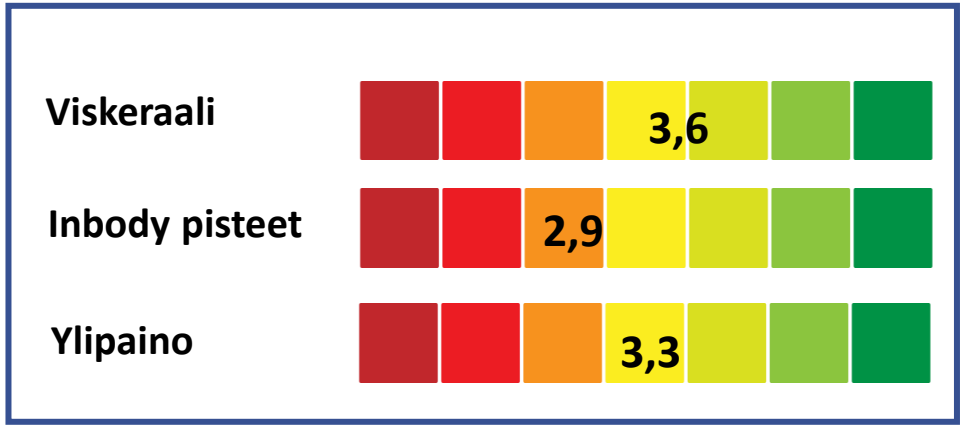


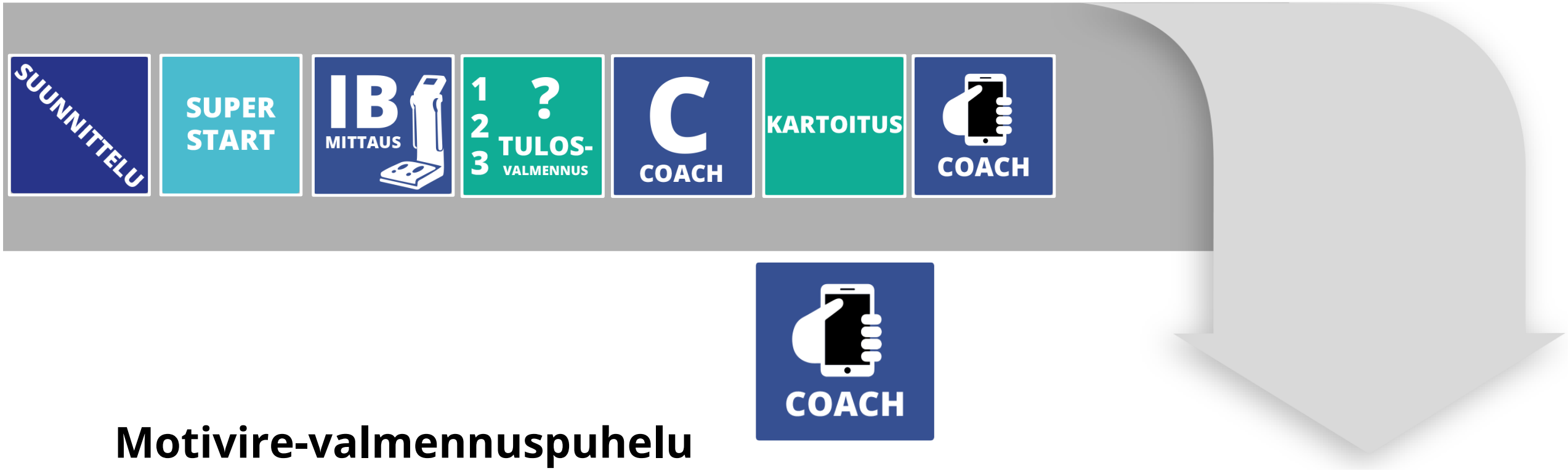
Hyvinvointiosaamisen tila Oy yritys Ab

(Kartoitus mukana Valmetin tulevissa hankkeissa)

ALKU-kartoitus, kuntomittaukset ja valmentajakohtaamisessa kerätty tieto kootaan yrityskohtaiseksi raportiksi, josta löytyy runsaasti tietoa henkilöstön sen hetkisestä hyvinvointiosaamisen tilasta.







Motivire-valmennuspuhelu

- Valmennuspuhelu on tarveperusteinen valmentajatapaamisen jälkeinen tuki, joka muistuttaa asiakasta hänen tekemästään tavoitteesta ja edelleen auttaa tavoitteen konkretisoitumisessa teoiksi.
- Puhelun tavoitteena on kannustaa ja motivoida osallistujia omalla hyvinvoinnin matkalla, sekä tarjota lisäapua ja oikeankokoisia vinkkejä onnistumisen tueksi.
- Toteutetaan noin 5% osallistujista

Noin 2kk aloituksesta

VOIMA-
VARA-
VALMENNUS

Motivire- voimavara valmennus
Ryhmävalmennus, jossa

- Käydään läpi koontina valmennustapaamisissa nousseita aiheita
- Pohditaan yhdessä tapoja jotka lisäävät jaksamista ja voimavaroja arjessa sekä työssä.
- Syvennytään tarkemmin ravitsemuksen merkitykseen ja mietitään arkeen soveltuvia ravitsemuksen työkaluja
- Pohditaan unen ja palautumisen merkitystä sekä mietitään tapoja unen laadun parantamiseen
- Tiedostetaan liikunnan merkitys arjen toimintakyvyn ja jaksamisen edistäjänä, sekä kannustetaan hyvän mielen liikkumiseen
- Käydään läpi Firstbeat tuloksien tulkintaa, eli tällä valmistaudutaan henkilökohtaisiin puhelinpalautteisiin / -valmennuksiin

Noin 2kk aloituksesta

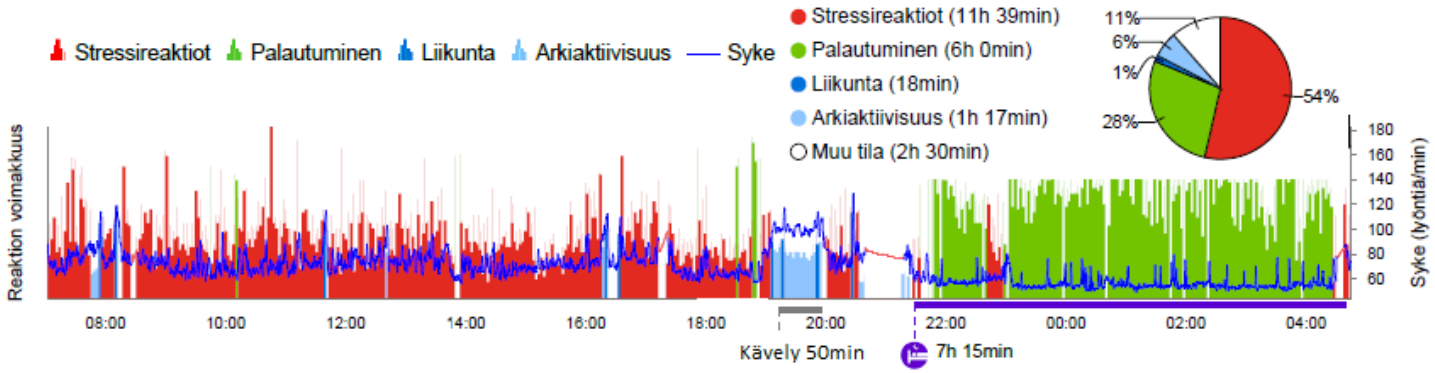
FIRSTBEAT

Firstbeat Hyvinvointianalyysi (OPTIO)

Firstbeat-analyysi on kolmen-viiden päivän mittainen sykevälivaihtelun mittaus

- havainnollistaa asiakkaalle omaa palautumista sekä levon ja kuormituksen välistä tasapainoa.
- antaa jokaiselle osallistujalle keinot oman hyvinvoinnin ja palautumisen havainnointiin sekä kehittämiseen

Firstbeat-sykerekisteröinti tuo asiakkaan kanssa käytävään kokonaishyvinvointia käsittelevään keskusteluun lisäsyvyyttä.

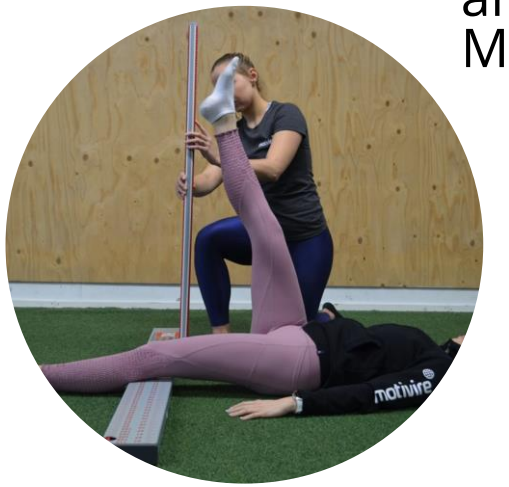


SUUNNITTELU | SUPER START | IB MITTAUS | 1 2 3 ? TULOS-VALMENNUS | C COACH | KARTOITUS | COACH | VOIMA-VARA-VALMENNUS

motivire TULE 50s

Motivire TULE (OPTIO)
(ei ole toteutettu vielä Valmetilla)

On liikkuvuus ja liikkeenhallinta testikokonaisuus, jossa tavoitteena on saada mahdollisimman mukavalla ja oivalluttavalla tavalla mahdolliset haasteet selville ja tarjota näihin korjaavaksi työkaluksi mahdollisimman helppo ja arkeen mahtuva Motivire TULE 50s malli.
Mittaukset toteutetaan valmentajatapaamisen yhteydessä



Toinen kehonkoostumuksen mittaus ja valmentajatapaaminen noin 50min

- Pureudutaan kehonkoostumus- ja Firstbeat mittauksen tuloksien myötä asiakkaan arkeen aikaisempaa syvemmin
- Etsitään ja oivalletaan hyvinvoinnille syy-seuraussuhteita ja havaintojen kautta joko rakennetaan arkeen soveltuva sekä innostava uusi tavoite tai täsmennetään jo aikaisemmin määriteltyä tavoitetta

Kolmas kehonkoostumuksen mittaus, valmentajatapaaminen ja loppukartoitus

- Pureudutaan kolmannen kehonkoostumus mittauksen tuloksiin, käydään läpi kuluneen valmennuksen aikana tapahtuneita muutoksia ja löydetään tätä kautta hyvinvoinnille syy-seuraussuhteita
- Valmentajatapaamisen jälkeen asiakkaat pääsevät vastaamaan loppukartoitukseen, jonka kautta saamme raportoitua palvelun vaikuttavuuden

Noin 6kk aloituksesta

SUUNNITTELU | SUPER START | IB MITTAUS | 1 2 3 ? TULOS-VALMENNUS | C COACH | KARTOITUS | COACH | VOIMA-VARA-VALMENNUS | FIRSTBEAT | motivire TULE 50s | IB MITTAUS | C COACH | IB MITTAUS | C COACH | KARTOITUS | VAIKUTTAVUUS-RAPORTTI

VAIKUTTAVUUS-RAPORTTI

motivire

Raportti

Oy Yritys Ab henkilöstön hyvinvointi-osaamisen tila

Hyvinvointi-osaaminen	**3,6** (3,2)
Kuntomittaukset	**4,1** (3,8)
Koettu työkyky	**8,1** (7,9)
Koettu uupuminen	**3,8** (3,5)

Palvelun tukena (hybridimalli)

Digitaalinen alusta valmentajan apuna ja asiakkaan henkilökohtaisena tukena