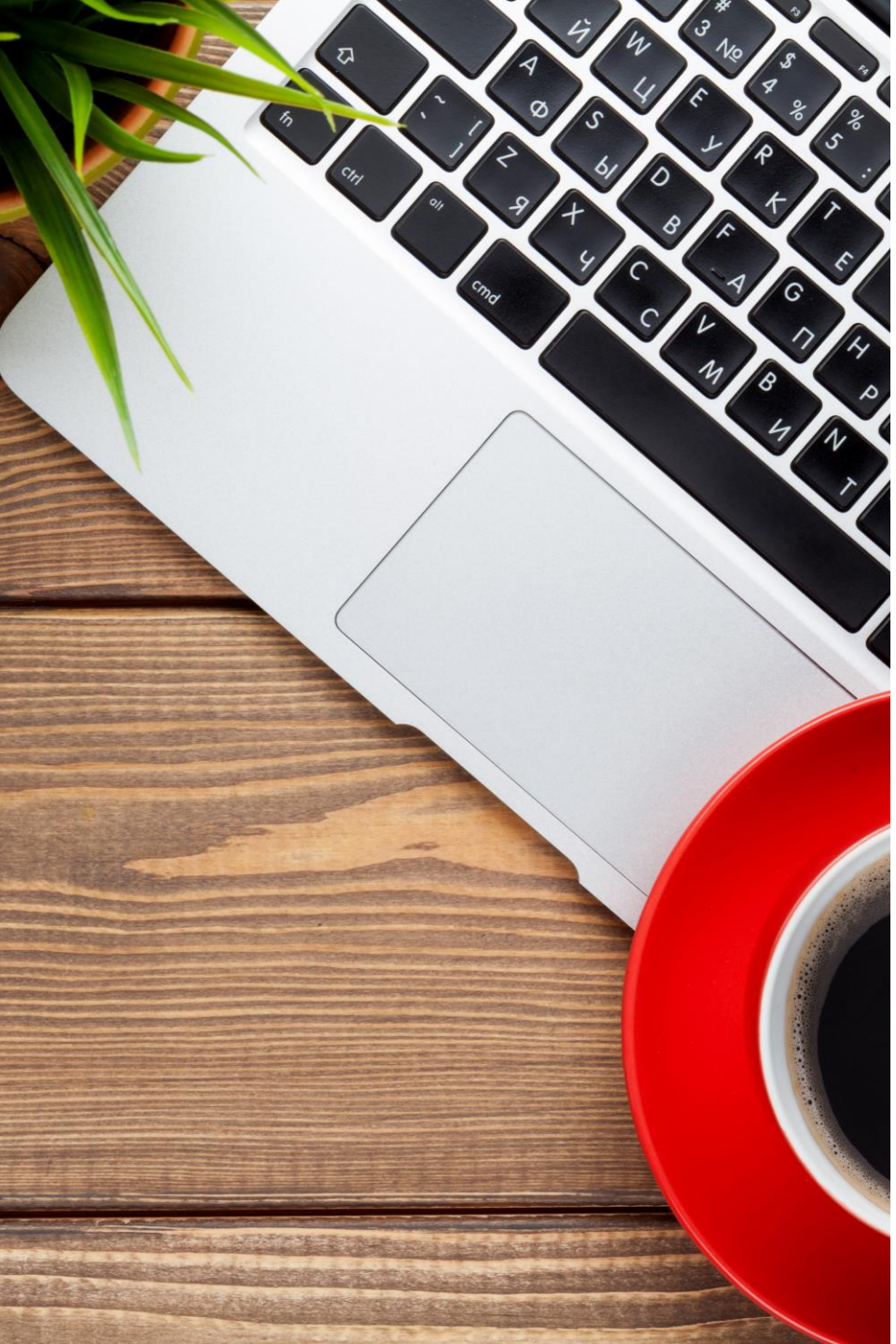
motivire
Energisiä ihmisiä,
menestyviä työyhteisöjä



Agenda

- Motivire
- Motivire Valmetilla
- Onnistumisia / palautetta

motivire

Valtakunnalliset ja paikalliset referenssit mm.

SATAKUNTA
Satakunnan Osuuskauppa

kemira

24/7 Rauman Energia

VAINION LIIKENNE

SataMaito

EUROPORTS FINLAND
RAUMA STEVEDORING
Botnia Shipping

LEAF

Lehtosen Konepaja

Nordea

pintos

Saarioinen

DESTIA

SKANSKA

TIKKA Spikes Oy

Raumaster

Huittisten Säästöpankki

BMH TECHNOLOGY

UUTECHNIC
Mixing Technology

POP Pankki
Suupohjan Osuuspankki

NORDISK FILM TV

motivire

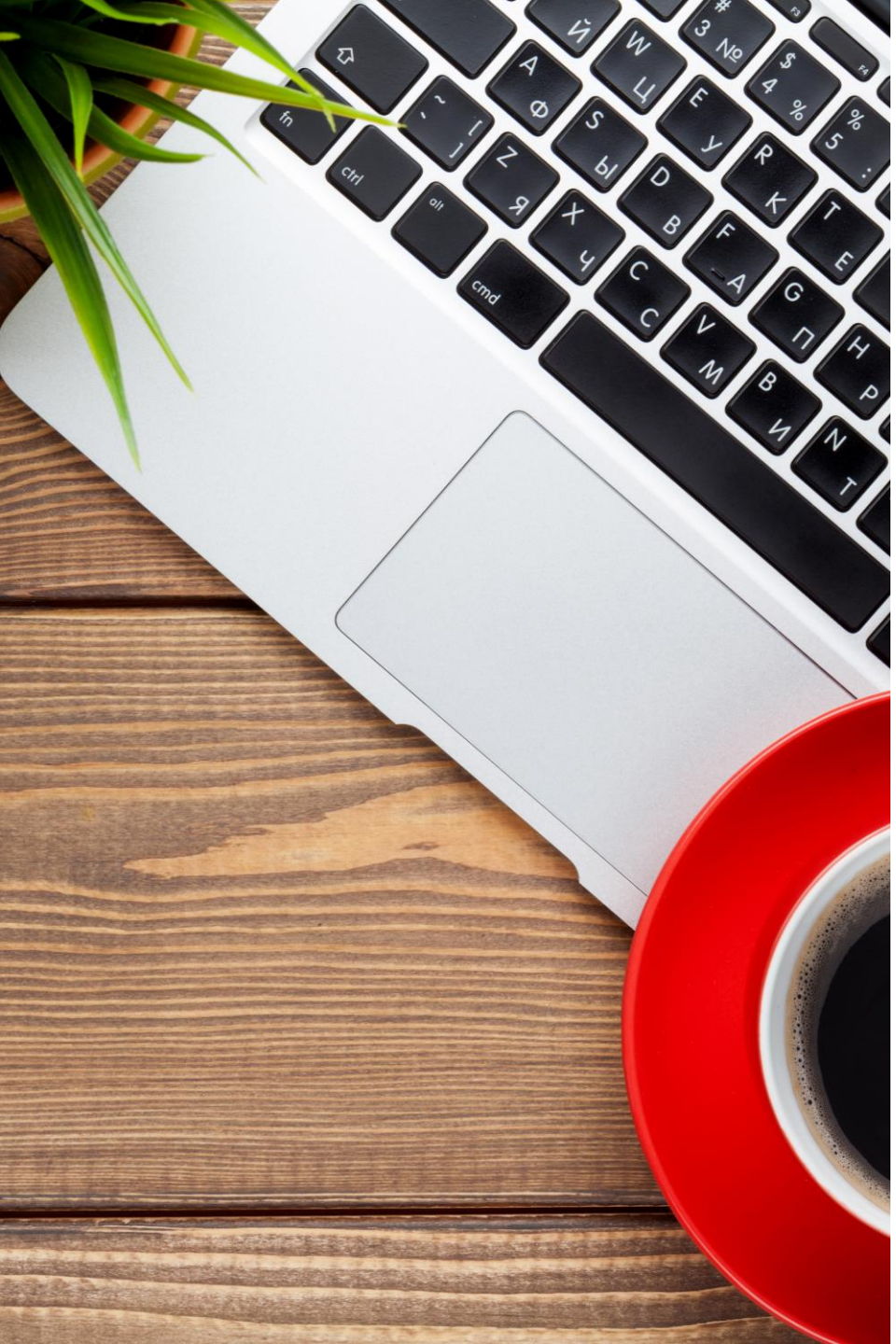
yli 30 000 pitkäkestoisesti valmennettua työntekijää

yli 250 työyhteisössä

motivire

Yli 100 000 tavoitteellista valmennus-tapaamista

motivire

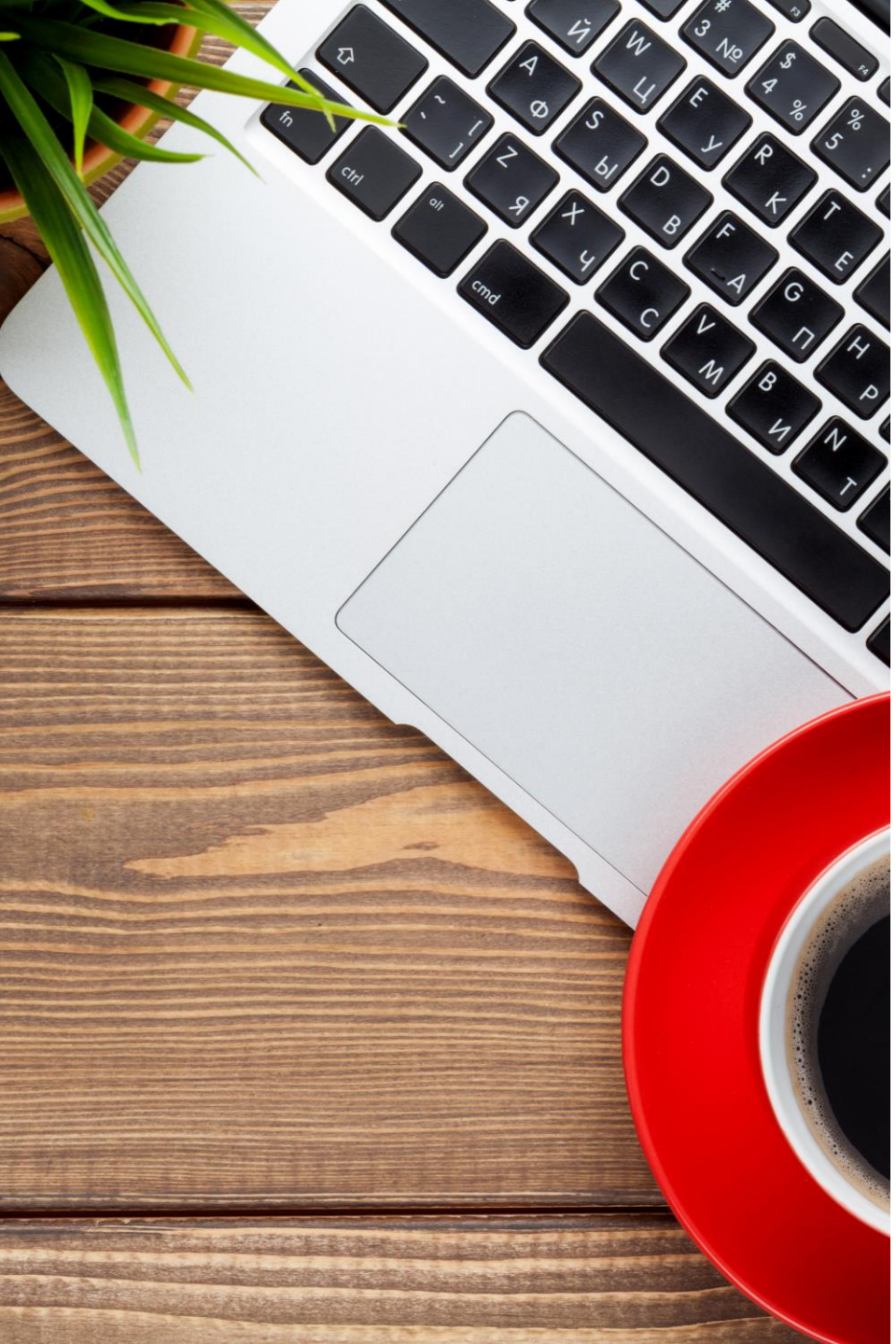


Valmet

13 eri ”osastoa” ollut jo mukana palvelussa. Toimintaa on ollut laajasti, koska toimintaa useilla paikkakunnilla

- Projektiosasto paperikoneet
- Service Supply Chain ” Servicen logistiikka”
- Service tehdasparannukset
- Servicen massavalmistus
- Varaosat ja kulutusvaraosat
- Porin tuotantoyksikkö
- Mekaaninen telahuoltohalli, "Telahuolto"
- Servicen kenttähuolto, "Reissulaiset”
- Mill Operations
- Globaalit varaosat
- Valmet Core (Etävalmennusta reissuporukalle 12hlö)
- Valmet performance parts business unit Johtoryhmä

motivire



Valmet

Yhteensä näistä osastoista on lähtenyt mukaan 355 henkilöä.

- Suurimmat osastot ovat olleet projektiosasto paperikoneet 51 hlö ja varaosat ja kulutusvaraosat 48 hlö.
- Pienin ollut mekaaninen telahuoltohalli 8 hlö. Siellä osallistumisprosentti loppumittauksiin oli tosin 100%.
- Servicen kenttähuolto kanssa oli vaikeuksia löytää sopivia päiviä, koska työntekijät ovat hyvin paljon reissussa. Heillä osallistumisprosentti loppumittauksiin jäi näin alhaiseksi.
- Hyvä yhteyshenkilö on kuten aina tärkeässä roolissa onnistuneessa palvelussa.

motivire

Palautetta Motivire toiminnasta yleisesti

motivire

Mikäli koet, että Motivire on vaikuttanut työssä suoriutumiseesi positiivisesti, niin kuvaile miten?

- Vireystaso parantunut ruokailutottumusten takia
- Jaksan tehdä paremmin istumatyötä, eli niska- ja hartiaseutu paremmassa kunnossa.
- Palautumiseen keskittyminen on auttanut myös työssä jaksamiseen
- Jaksaminen on parantunut johtuen ruokavalion muutoksesta ja ruokailun ajoituksesta johtuen. (Esim. välipalat ja vahvempi aamiainen)
- Motivire on saanut ajattelemaan asioita monipuolisesti, "kaikki vaikuttaa", ei pelkästään liikunta, nukkuminen tai syöminen, vaan kaikki yhdessä.
- Fokus unen määrään & laatuun
- Parantunut unen laatu parantaa myös työsuoritusta
- Kun kiinnittää Motiviren vinkkien myötä huomiota vapaa-ajan palautumiseen, energisyys työaikana lisääntyy.

Mikäli koet, että Motivire on vaikuttanut työssä suoriutumiseesi positiivisesti, niin kuvaile miten?

- Jaksaminen on parantunut oikeanlaisen syömisen vuoksi
- Ymmärrän palautumisen merkityksen ja miten saavutan sen päivän aikana
- Tämä Motivirevalmennus motivoi minut tekemään omat muutokseni. Sopiva ulkoinen paine.
- Olen saanut hyvää tietoa omasta jaksamisesta ja vinkkejä sen kehittämiseen

Miten Motivire-palvelu on ollut esillä työyhteisössänne?

- Olemme keskustelleet tavoitteista ja varsinkin ruoka on ollut paljon esillä keskusteluissa.
- Positiivinen vire ja hyvinvointiasiat esillä usein esimerkiksi kahvipöytäkeskusteluissa
- Hyvinvointiin liittyvistä teemoista puhutaan enemmän, ja mittaukset tuntuvat kannustavan.
- Olemme olleet tosi kiitollisia että työnantaja antoi meille tälläisen mahdollisuuden.
- Tsemppaavaa ja kun on seuranta, niin antaa paineita itsellekin toteuttaa sovittua
- Luennnot olivat oikein hyviä. Aloin miettimään ruokailua ja etenkin ruokailun ajoittamista. Ennen söin kerran päivässä "maksimin" ja nyt pyrin syömään useasti päivässä ja aterialla pyrin ottamaan myös salaattia.
- Positiinen fokus työhyvinvointiin.
- Ihmiset ovat innostuneita ja ottaneet uusia oppeja itselleen käytäntöön.
- Hienoa, että hyvinvointiin panostetaan työnantajan toimesta. Motivire varmasti oikea valinta.
- Lisää yhteishenkeä, kun joukkueella on ikäänkuin yhteinen puuha, vaikka eri tavoitteet. Yhteinen kaveritsemppaus lisääntynyt tavoitteiden saavuttamiseksi. Positiivinen vire lisääntynyt.

Esimiehen palaute Motivire valmentaja Start luennosta

”Samalla annan palautetta luennostasi: tarinasi selvästi herätti ihmisiä, ja porukka on keskustellut teemoista kahvitauolla. Esim. sokerin määrä on puhuttanut, ja vaikkapa minkä verran kannattaa syödä tai antaa karkkia lapsille.

Palvelunne yllättävän vaikuttava, se että ihmisillä on omia tavoitteita yhdessä, yllättävästi tsemppaa kokonaisuutta. Tässä vaiheessa tällainen välihuomio siis, että hyvin menee ja annetaan jatkua samaan tapaan! Sinun tyylistä tykkään kovasti, se on rehellistä, mutkatonta ja kuitenkin kuulijaa itseään vastuuttavaa.”

ESIMERKKI RAPORTTI
Motivire-palvelu

Valmet Technologies – Varaosat ja kulutusvaraosat

motivire

Palvelun sisältö

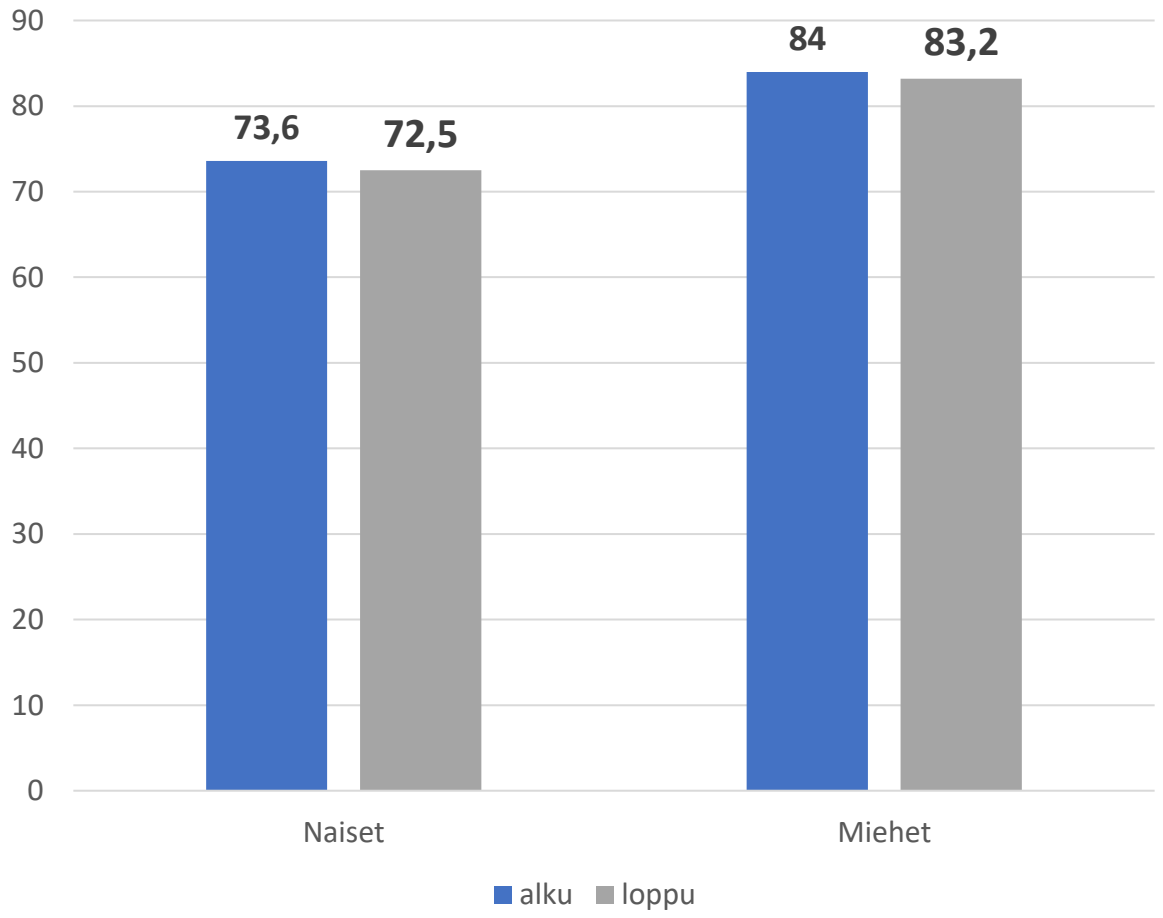
- Kehonkoostumusmittaukset tehtiin InBody 770 –laitteella kolme kertaa palvelun aikana
- Henkilöt kävivät kolme kertaa henkilökohtaisessa valmentajatapaamisessa
- Firstbeat-hyvinvointianalyysin henkilöt tekivät keväällä 2019
- Palvelun aikana pidetiin kolme hyvinvointiin liittyvää luentoa
  - Starttikoulutus, tulosvalmennus ja voimavaraluento

motivire

InBody – Paino (kg)

Pelkkä paino ei kerro terveydentilastasi lähes kään riittävästi, vaan vielä tärkeämpää on tietää, miten painosi jakautuu lihas- ja rasvamassan kesken.

Palvelun aikana naisten paino putosi 1,5% ja miesten 1%



motivire

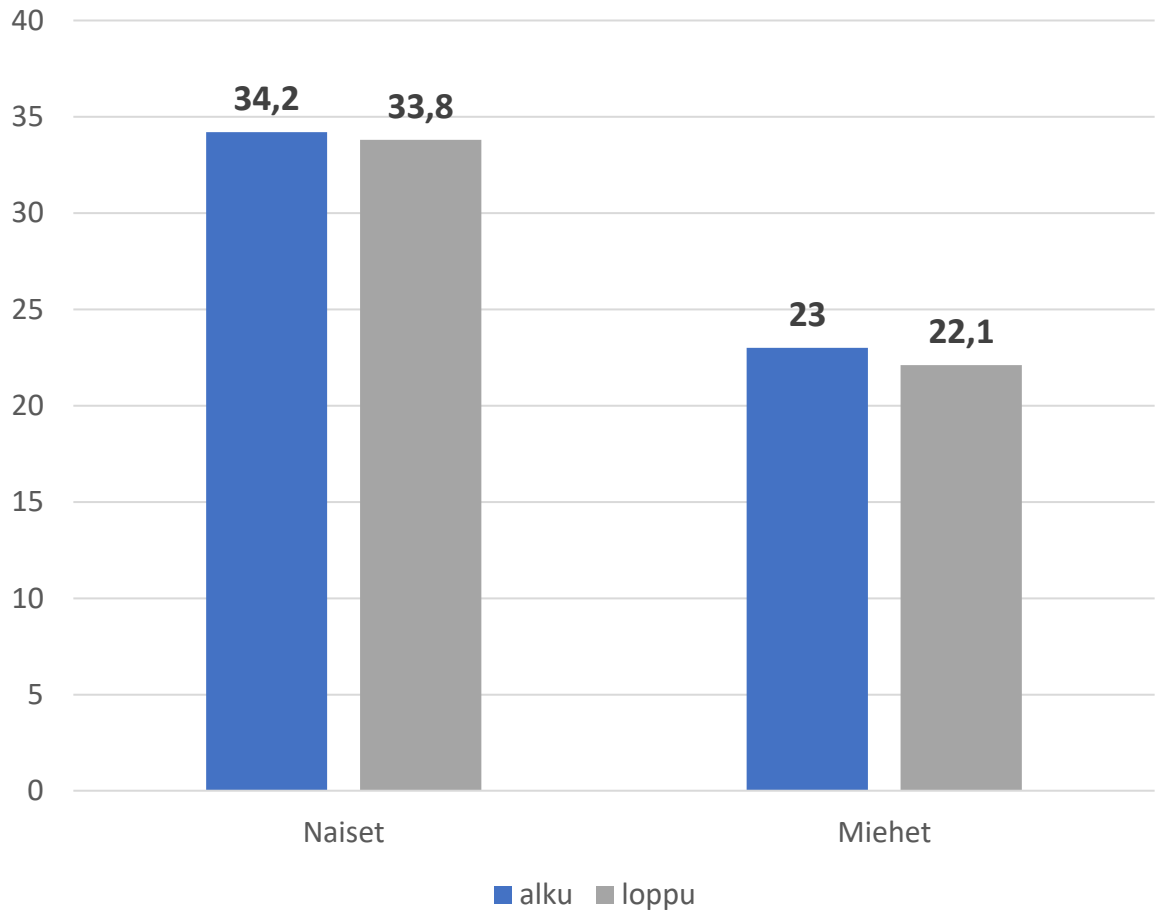
InBody – Rasvaprosentti (%)

Terveyden kannalta tavoiteltavan rasvaprosentin arvot:

- Miehet 10-20 %
- Naiset 18-28 %

Palvelun aikana naisten rasvaprosentti väheni 1,2% (0,4 yksikköä) ja miesten 3,9% (0,9 yksikköä)

Henkilökunnasta 82,1% onnistui joko pudottamaan rasvaprosenttiaan tai pitämään sen normaalialueella



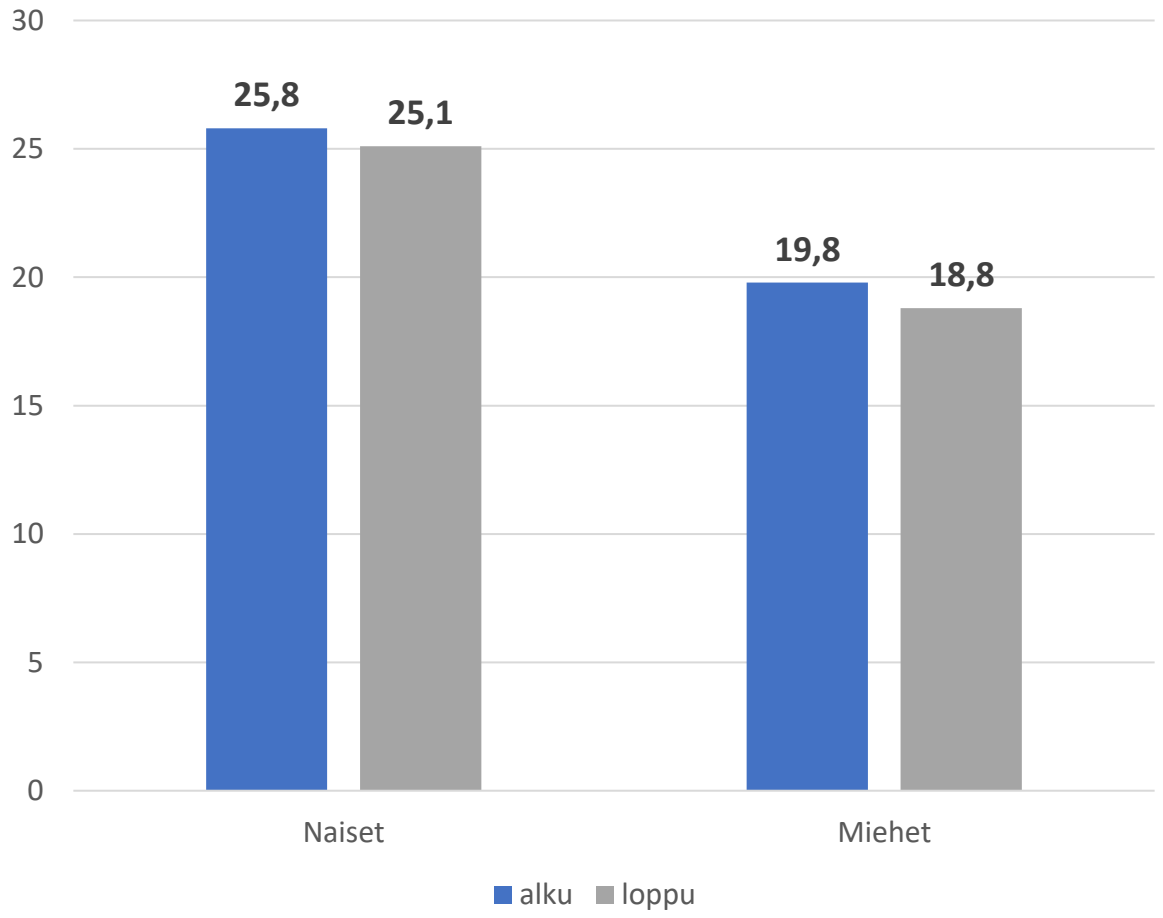
motivire

InBody – Rasvamassa (kg)

Rasvamassa kertoo kehosi kokonaisrasvan sisältäen ihonalaisen rasvan, sisäelinten rasvan ja lihasten sisäisen rasvan.

Liiallinen rasvamassa tarkoittaa ylimääräistä kuormaa nivelille.

Palvelun aikana naisten rasvamassa väheni 2,7% ja miesten 5,1%



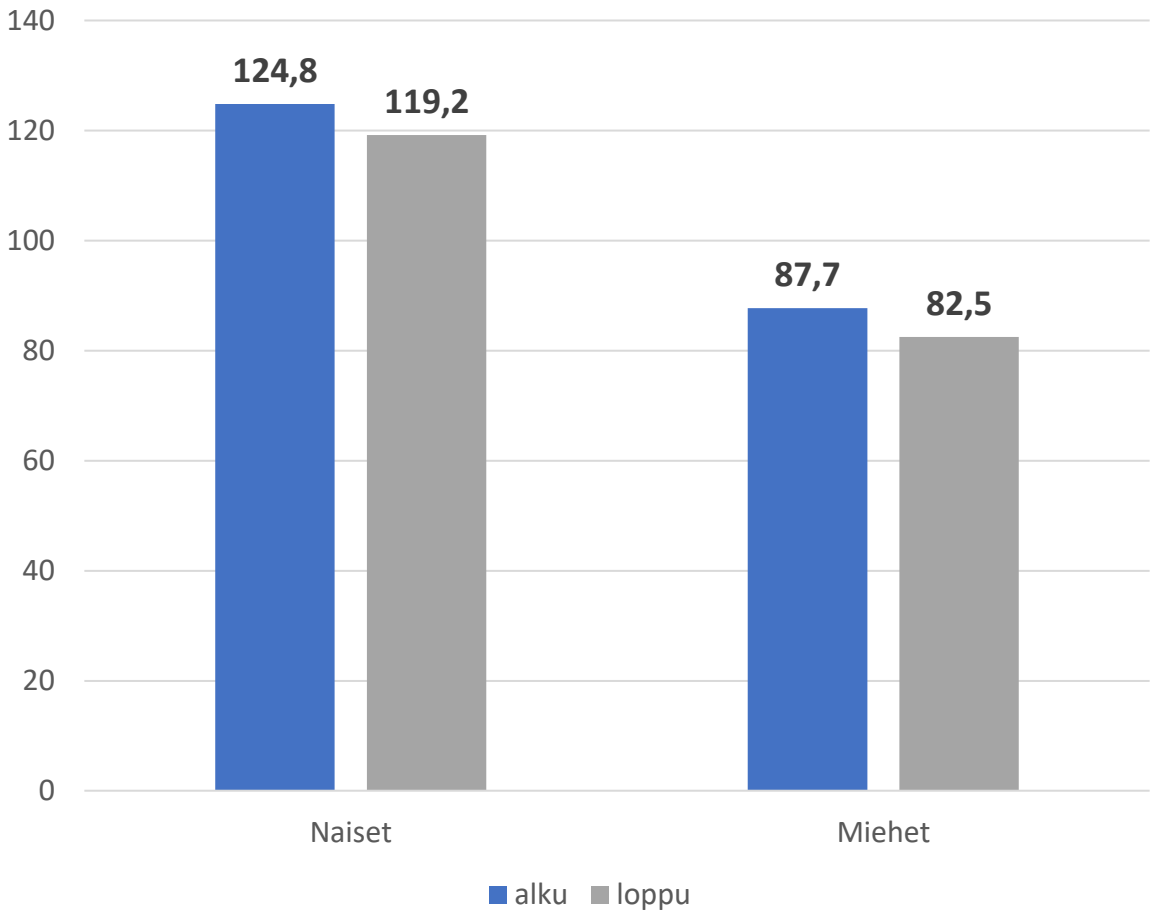
motivire

InBody – Viskeraalirasva (cm²)

Mitä enemmän sisäelinten ympärillä on rasvaa, sitä suurempi on sydänsairauden, diabeteksen ja muiden metabolisten sairauksien riski.

Suositeltavan arvo on alle 100 cm2.

Palvelun aikana naisten viskeraalirasva väheni 3,7% ja miesten 5,9%

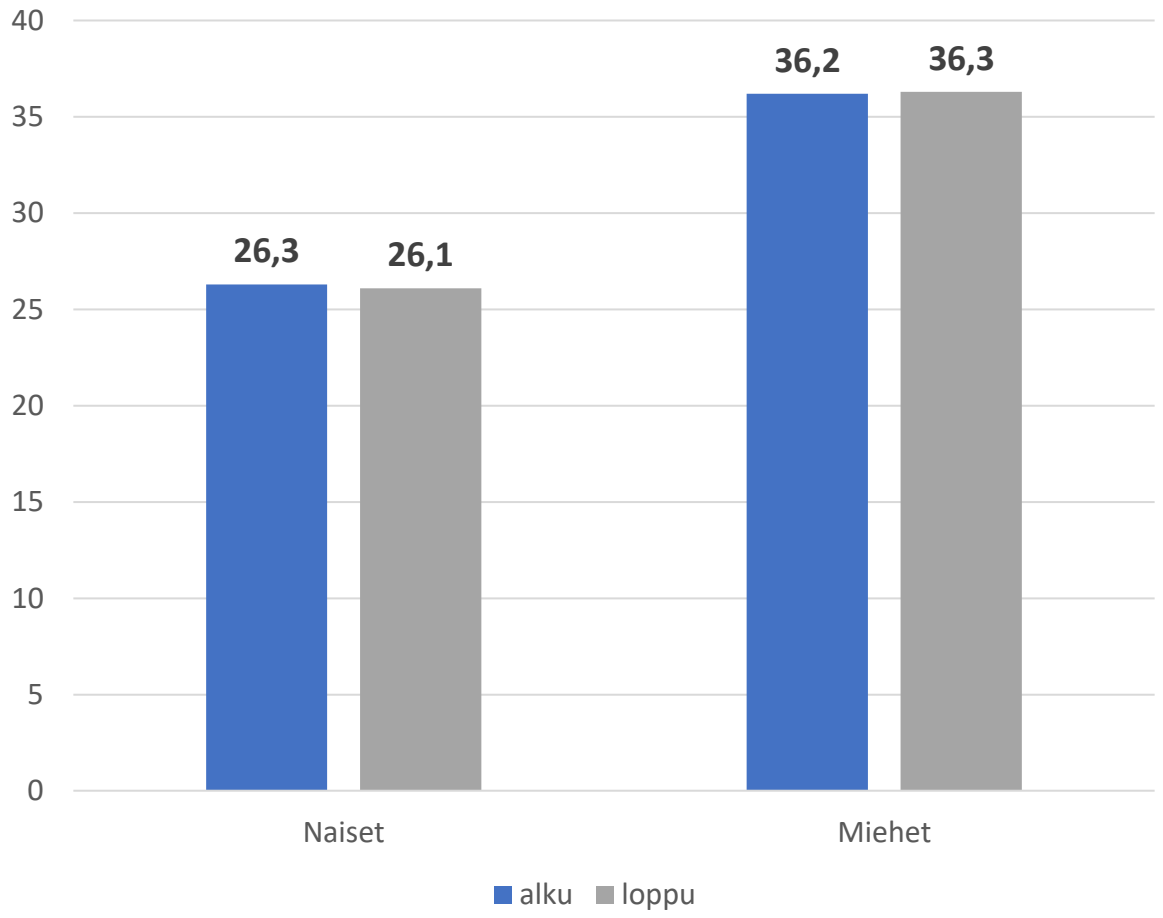


motivire

InBody – Lihasmassa (kg)

Lihasmassan tehtävä on tukea ja suojata rankaa, nikamia ja niveliä.

Palvelun aikana naisten lihasmassa väheni 0,8% ja miesten kasvoi 0,3%



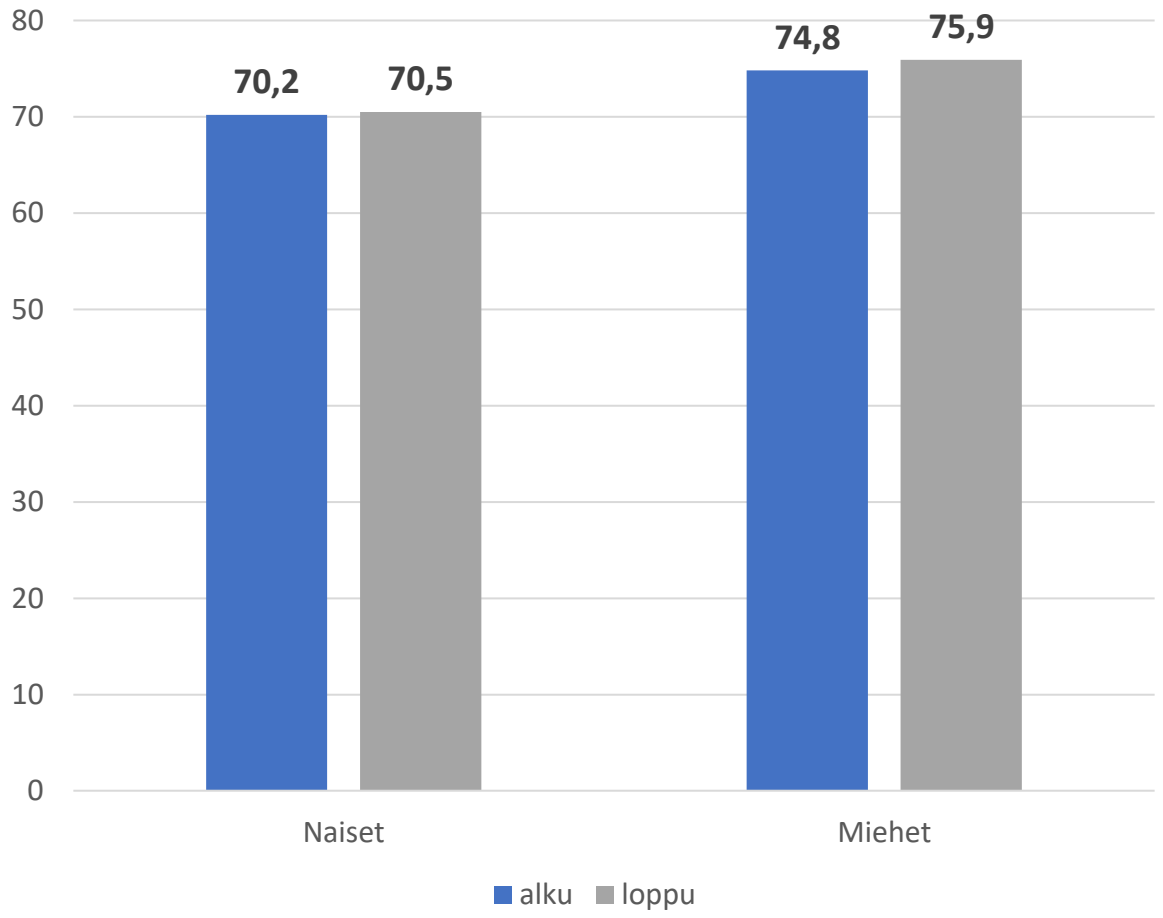
motivire

InBody – InBody-pisteet

InBody-pisteet
kuvaavat lihasmassan sekä rasvattoman massan suhdetta koko kehon painoon.

Mitä enemmän lihasmassaa sekä rasvatonta massaa suhteessa koko kehon painoon, sitä suurempi pistemäärä.

- Alle 70 pistettä = hintelä, hento
- 70-79 pistettä = normaali
- 80-89 pistettä = hyväkuntoinen
- Yli 90 pistettä = lihaksikas, roteva



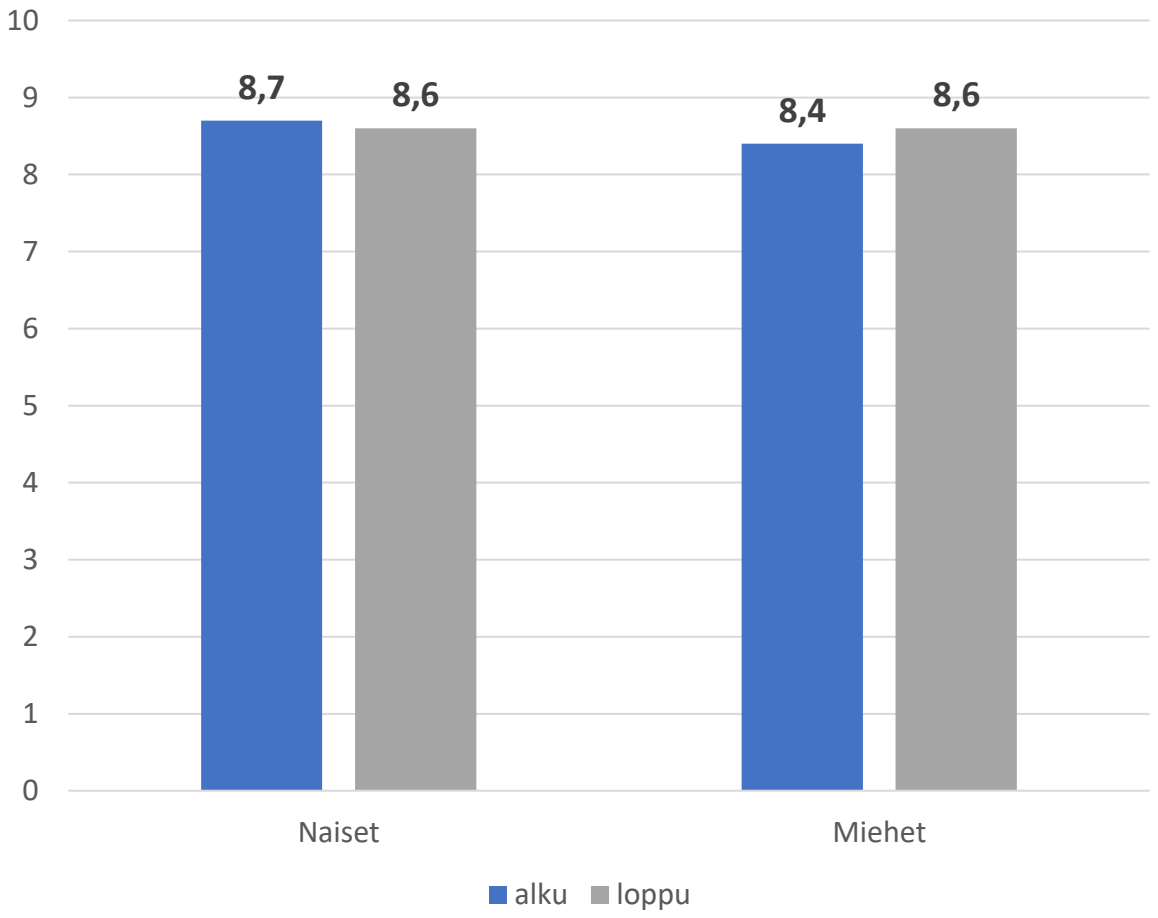
motivire

Kysely – Työkyky

Työkyvyn oma-arviointi

- 0 = Täysin työkyvytön
- 10 = Työkyky parhaimmillaan

Palvelun aikana naisten työkyky heikkeni 1,1% ja miesten parani 2,4% (oma-arviointi)



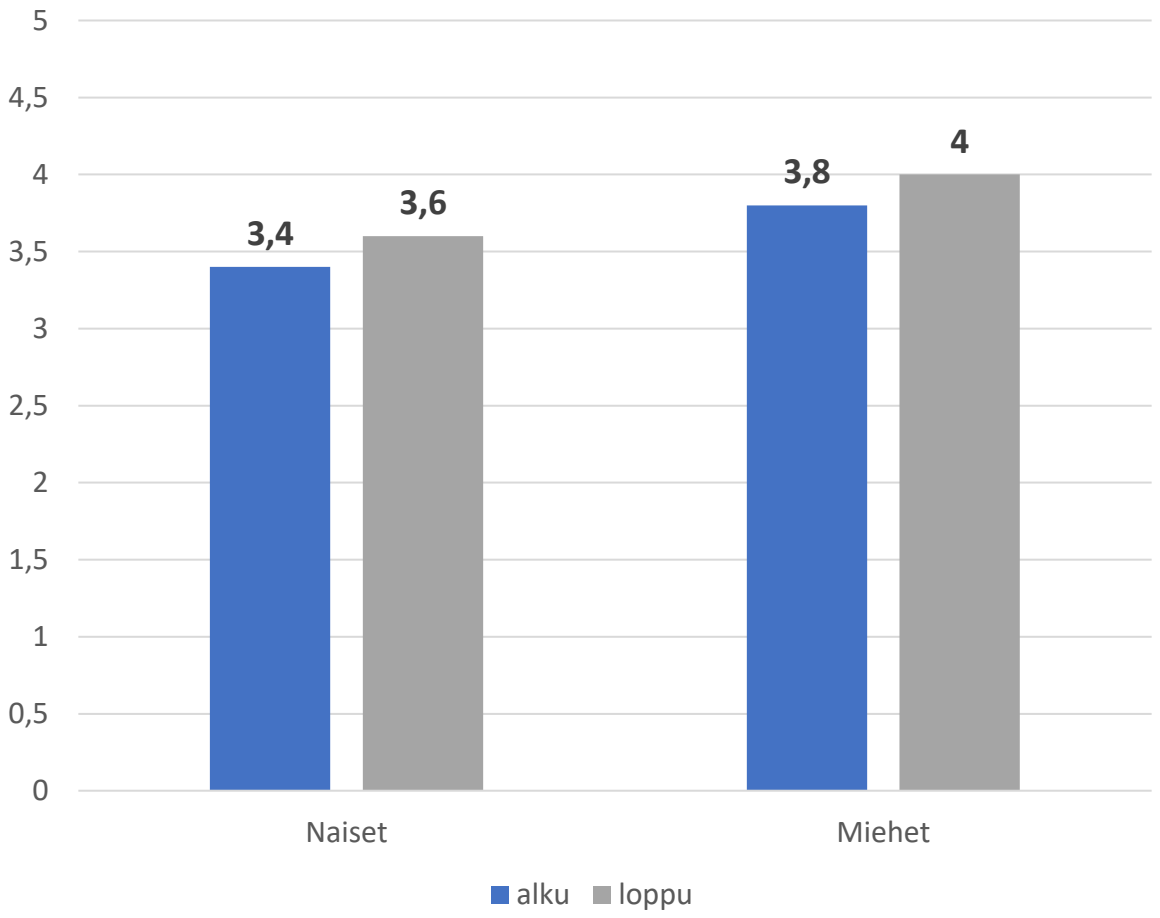
motivire

Kysely – Työpäivän jälkeinen vireystila

Kuinka usein tunnet olevasi kohtuuttoman uupunut työpäivän jälkeen?

- 1 = erittäin usein
- 2 = melko usein
- 3 = silloin tällöin
- 4 = melko harvoin
- 5 = en juuri koskaan

Palvelun aikana työpäivän jälkeinen vireystila parani, naisilla 5,9% ja miehillä 5,3% (oma-arviointi)



motivire

II-mittausten palautekysely

- Asiakkailta kerättiin palautetta II-seurantamittauksen yhteydessä
- Vastauksen saimme 39 henkilöltä, eli kaikilta jotka kävivät valmentajatapaamisessa

motivire

Miten arvioit onnistumistasi hyvinvoinnin tavoitteissasi palvelun aikana?

ANSWER CHOICES	RESPONSES	
En onnistunut ollenkaan suunnitelman mukaisesti (0%)	0.00%	0
Onnistuin hieman (25%)	25.64%	10
Onnistuin osittain (50%)	38.46%	15
Onnistuin lähes (75 %)	15.38%	6
Onnistuin suunnitelman mukaisesti (100%)	20.51%	8
TOTAL		39

motivire

Sain Motivire-palvelusta työkaluja ja vinkkejä terveellisen ravinnon toteuttamiseen?

ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Kyllä	82.05%	32
Osittain	17.95%	7
Ei	0.00%	0
Muu (täsmennä)	0.00%	0
TOTAL		39

motivire

Sain Motivire-palvelusta työkaluja ja vinkkejä unen ja palautumisen parantamiseksi?

ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Kyllä	61.54%	24
Osittain	30.77%	12
Ei	5.13%	2
Muu (täsmennä)	2.56%	1
TOTAL		39

motivire

Sain Motivire-palvelusta työkaluja ja vinkkejä liikunnan toteuttamiseen?

ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Kyllä	64.10%	25
Osittain	30.77%	12
Ei	5.13%	2
Muu (täsmennä)	0.00%	0
TOTAL		39

motivire

Motivire-palvelun myötä päivittäinen jaksaminen arjessa on parantunut?

ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Kyllä	35.90%	14
Osittain	56.41%	22
Ei	7.69%	3
Muu (täsmennä)	0.00%	0
TOTAL		39

motivire

Mikäli työnantajasi tarjoaa mahdollisuuden jatkaa Motivire-palvelussa, jatkaisitko?

ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Kyllä	92.31%	36
Ei	7.69%	3
TOTAL		39

motivire

Mikäli koet, että Motivire on vaikuttanut työssä suoriutumiseesi positiivisesti, niin kuvaile miten?

- Yhteisiä välipala hetkiä
- Palautumiseen keskittyminen on auttanut myös työssä jaksamiseen
- Hyvä kunto vaikuttaa varmasti jaksamiseen ja stressin hallintaan
- Jaksaminen on parantunut johtuen ruokavalion muutoksesta ja ruokailun ajoituksesta johtuen. (Esim. välipalat ja vahvempi aamiainen)
- Jaksaa paremmin töissä
- ruokavaliolla ja päivien rytmittämisellä
- Herättänyt ajattelemaan omia tottumuksia elintapojen suhteen
- Jaksaa paremmin
- Ravinto, liikkuminen = hyvä työvire
- Mukavaa kun on seurantaa ja tsemppiä taustalla!
- Jaksaa paremmin työpäivän jälkeen, energiassa ei tule yksittäisiä "piikkejä”
- Virkeyttä lisää

motivire

Mikäli koet, että Motivire on vaikuttanut työssä suoriutumiseesi positiivisesti, niin kuvaile miten?

- Motivire on saanut ajattelemaan asioita monipuolisesti, "kaikki vaikuttaa", ei pelkästään liikunta, nukkuminen tai syöminen, vaan kaikki yhdessä.
- proteinimäärään on kiinnitetty huomiota
- Jaksan työssäni paremmin.
- Jaksaminen on parantunut ja palautumiseen osaa kiinnittää paremmin huomiota.
- Aterioiden ja välipalojen säännöllisyys => energiataso tasaisempi.
- Palautumisohjeille virtaa myös työpäivään
- Vireyden lisääntyminen
- Ollut pirteämpi olo koska syön paremmin.
- Fokus unen määrään & laatuun
- by motivation to do more exercise and eat healthier
- Parantunut unen laatu parnataa myös työsuoritusta
- Jaksan tehdä paremmin istumatyötä, eli niska- ja hartiaseutu paremmassa kunnossa.
- Ravitsemus parempi

motivire

Miten Motivire-palvelu on ollut esillä työyhteisössänne?

- Tsemppaus liikuntaa kohtaan
- Olemme keskustelleet päivittäisestä ruokailusta.
- Olemme keskustelleet tavoitteista ja varsinkin ruoka on ollut paljon esillä keskusteluissa.
- Rahkaa ja marjan syöjiä on riittänyt
- Kahvihuonekeskusteluissa, vapaa-ajan keskusteluissa
- Kahvipöytäkeskusteluissa on ollut puhetta monipuolisesti hyvinvoinnista.
- Paljon puhetta ja tulosten vertailua.
- Positiivista keskutelua ja hyviä tuloskeskuteluja
- In-body mittaukset ja valmentajatapaamiset.
- Keskusteluissa ja palvelun tarjouksina
- Keskustellaan aiheesta ja kokemuksista
- on herättänyt keskustelua
- Keskusteluissa ja teoissa
- Ei ole näkynyt
- Olemme olleet tosi kiitollisia että työnantaja antoi meille tälläisen mahdollisuuden.
- Positiivista käytäväkeskustelua, taukoliikunnan osallistuminen lisääntynyt.
- yes, there has been some internal discussion about these in coffee times or lunch times sometimes
- Keskusteluissa

motivire

Miten Motivire-palvelu on ollut esillä työyhteisössänne?

- Positiivinen vire ja hyvinvointiasiat esillä usein esimerkiksi kahvipöytäkeskusteluissa
- Herättänut runsaasti keskustelua kahvipöydässä liikunta ja ruokailutottumuksista sekä kehityksestä
- aiheuttanut mukavaa ja vilkasta keskustelua työyhteisössä
- Olemme keskustelleet aiheesta positiivisessa hengessä useasti ja tämä on auttanut pysymään motivoituneena jatkamaan.
- kahvipöytäkeskusteluissa
- Positiivisessa hengessä
- Ainakin kahvipöytäkeskusteluissa
- Puhuttu aiheesta tyokaverien kanssa, aihuttaa ksekustelua
- Kahvipöytäkeskustelut, yms
- Hyvinvointiin liittyvistä teemoista puhutaan enemmän, ja mittaukset tuntuvat kannustavan.
- Hyvinvoinnista on keskusteltu entistä enemmän
- Hyvin positiivinen asia

motivire

Miten aiot jatkossa hyödyntää palvelun aikana oppimaasi?

- Lisäämällä liikuntaa
- Jatkan ja lisään edelleen kotona lihaskuntoharjoittelua.
- Välipalojen kokeilu ja koitan syödä useammin.
- Liikunta osaksi arkea
- Tehdä vielä lisää muutoksia pikkuhiljaa sen pohjalta, mitä valmennuksessa olen oppinut
- Jatkan liikuntaa ja ravinnosta huolehtimista
- Jatkan
- Erityishuomio ruokavalioon.
- Seurata treeniä ja palautumista sekä niiden tasapainoa
- Kiinnittää huomiota ravinnon ja energian saantiin
- yritän taas ryhdistäytyä ja tiedän mihin asioihin kannattaa kiinnittää jatkossa huomiota oman hyvinvoinnin parantamiseksi
- Jatkan samalla linjalla.
- ruokailuun ja uneen panostamalla.
- Keskustelut käyty, toteuttaminen jää minulle
- Yritän poimia hyviä asioita arkeen.
- Syömiseen kiinnitän huomiota paremmin, (proteeiini)
- Ruokailutottumkset
- Kaikella tavalla!

motivire

Miten aiot jatkossa hyödyntää palvelun aikana oppimaasi?

- Yritän noudattaa vinkkejä ja ohjeita.
- Oman kehin seuranta.
- Kiinnitän aamiaiseen enemmän huomiota.
- Säännöllinen syöminen auttaa jaksamaan päivällä ja harrastuksissa.
- Pidän huolta palautumisesta/levosta
- Mielessä on asiat ja tästä on hyvä jatkaa ja kokeilla uusia
- Aion toteuttaa pitkäjänteisesti terveyttä ylläpitäviä ja edistäviä toimia
- Yritän olla syömättä suklaata
- Syöminen ja liikkuminen jatkuu ohjeiden mukaan.
- JAtkamalla opittuja käytäntöjä
- Palata asioihin silloin tällöin ja ottaa uusia muutoksia työn alle.
- try to have more routine in my life for activity and eating
- Alku on saatu ja polku jatkuu kohti parempaa huomista

motivire

Mitä terveisiä haluaisit lähettää Motiviren valmentajille, joita tapasit valmennuksen aikana?

- Hieno kokemus tästä on hyvä jatkaa 😊
- Asiallista ja ammattitaitoista toimintaa. Valmentajista oman kunnon kehittäminen ei jää kiinni.
- Kiitokset!
- Kiitokset
- Valmentajat ovat olleet kannustavia
- Kiitokset kaikille! Kaikki valmentajat ovat olleet todella mukavia, asiantuntevia ja kannustavia.
- Kiitos!
- Oli miellyttävät keskustelut. :)
- Kiitos, on ollut motivoivia keskusteluita. Ja tavoitteisiin päästiin osaltani hienosti!
- Kiitokset todella hyvästä , mukaansa tempaavasta ja asiantuntevasta valmennuksesta :)
- Ei ole turhaa sanahelinää vaan keskitytään faktoihin ja lähestytään aihetta realistisin tavoittein. Kaikista ei pyritä tekemään huippu-urheilijoita.
- Tsemppaava asenne oli hyvä.
- Kiitos!
- Todella hyvin vedetyt sessiot! Kiitos siitä!
- Kiitos, asiantuntevia neuvoja
- Jatkakaa hyvää työtä!
- Teillä on hyvä tsemppi ja meininki. Kiitos, oli mukavaa tehdä kanssanne yhteistyötä.

motivire

Mitä terveisiä haluaisit lähettää Motiviren valmentajille, joita tapasit valmennuksen aikana?

- Hyviä motivoivia valmentajia. Pyrkivät löytämään keinoja toteuttaa asiakkaan toiveita.
- good job
- kiitoksia hyvästä työstä
- Asiantuntevat valmentajat.
- Mukavaa porukkaa.
- Mukavia kavereita, helposti lähestyttäviä. Kiitos.
- Hyvää toimintaa ja neuvoja
- Kiitokset heille. Puhuivat hyvin ja mielenpainuvasti
- Kiitoksia ohjauksesta. Inbody mittaus mielenkiintoinen.
- Kaikki ei ole mahtavaa, palautetta voi antaa kuin aikuiselle
- Homma toimi hyvin!
- Kaikki toimi hienosti.
- Ehkä kokonaisvaltaisempi ohjelma voisi nopeuttaa muutoksia, nyt fokus oli eniten ravinnossa.
- Hyvä juttu
- Kiitos motivoinnista

motivire

motivire

Kiitos!